



SIMPÓSIO DE INTEGRAÇÃO, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

DANÇA IMPROVISACÃO E SOMAESTÉTICA

Helena de Lima Bastos - IFB¹
Carla Sabrina Cunha - IFB²

RESUMO: O artigo apresenta resultados parciais da pesquisa Dança Improvisação e Somaestética, realizada junto ao grupo de pesquisa Corpoimagem na improvisação do curso de Licenciatura em Dança com apoio da FAPDF. A investigação analisa como a dança improvisação, em diálogo com a educação somática e a estética, pode contribuir para práticas pedagógicas mais sensíveis e integradas. A pesquisa teórico-prática foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, observações das aulas de dança improvisação e uma oficina com estudantes de pedagogia do IFB São Sebastião. As práticas corporais propostas, fundamentadas na dança improvisação, somática e somaestética, revelaram a capacidade da dança improvisação de mobilizar novos modos de estar no mundo. Os resultados apontam para a importância de reconhecer a dança improvisação como técnica e metodologia pedagógica. Ao colocar o corpo como centro do processo de ensino-aprendizagem, a proposta rompe com a dicotomia corpo-mente e afirma a dança como prática educativa transformadora.

Palavras-chave: Dança improvisação; somática; somaestética; metodologia pedagógica.

ABSTRACT: This article presents partial results from the research project *Dance Improvisation and Somaesthetics*, supported by FAPDF. The study analyzes how dance improvisation, in dialogue with somatic education and aesthetics, can contribute to more sensitive and integrated pedagogical practices. The theoretical-practical research was conducted through a literature review, observations of dance improvisation classes, and a workshop with pedagogy students from IFB São Sebastião. The proposed body practices, grounded in dance improvisation, somatics, and somaesthetics, revealed the capacity of dance improvisation to mobilize new ways of being in the world. The results highlight the importance of recognizing dance improvisation as both a technique and a pedagogical methodology. By placing the body at the center of the teaching-learning process, the approach challenges the mind-body dichotomy and affirms dance as a transformative educational practice.

Keywords: dance improvisation; somatics; somaesthetics; pedagogical methodology.

Introdução

¹ Helena de Lima Bastos é pedagoga formada pela UNIRIO, estudante do 5º período de Licenciatura em Dança do IFB, integrante do grupo de pesquisa Corpoimagem na Improvisação do IFB e pesquisadora PIBIC com apoio da FAPDF.

² Carla Sabrina Cunha é docente do curso de Licenciatura em Dança do IFB, líder do grupo de pesquisa Corpoimagem na Improvisação da mesma instituição; é mestre pela ECA-USP, doutora em Arte Contemporânea pela UNB e possui pós-doutorado pela FAUUSP com pesquisa em dança improvisação. Atualmente é coordenadora do curso de pós-graduação Lato Sensu de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança do IFB.

O presente artigo tem como objetivo apresentar os resultados parciais da pesquisa, em andamento, Dança Improvisação e Somaestética, realizada com apoio da FAPDF. A pesquisa investiga como a dança improvisação se articula com a educação estética, com a educação somática e como esta interdisciplinaridade pode contribuir para valorizar a sensibilidade, a arte e a integralidade dos corpos nos espaços de ensino e aprendizagem.

Além disso, afirma a importância da dança improvisação ser vista como uma técnica, um estilo, uma área de conhecimento e não apenas como recurso para composições coreográficas, aparecendo de forma oculta nas aulas de outras modalidades. Dança improvisação não é fazer qualquer coisa. Reconhecê-la em suas potencialidades cria formas de dançar no coletivo que são pedagógicas e sustentáveis, atentas às diversidades, individualidades e subjetividades das corpos que a dançam.

Entre teoria e prática esta escrita traz caminhos de pensar fazer dança para todos, permeadas pelo estudo da dicotomia sensível e inteligível na formação acadêmica, pelo conceito de corpo-soma, somaestética e com as investigações sobre os impactos da prática de dança improvisação com pessoas que não estudam dança.

Este último ponto, será desenvolvido neste artigo para nossa mostra de resultados que será feita através do detalhamento da construção e realização da oficina de dança improvisação, ocorrida no IFB São Sebastião com estudantes de pedagogia. O relato de experiência da mesma e depoimentos dos participantes também colaborarão para as análises em busca de responder como a dança improvisação pode transformar percepções de si mesmo e do mundo ao redor através das sensações corporais e criar novas significâncias nos espaços educativos e artísticos.

Referencial Teórico

As bases da nossa pesquisa para pensar a dança são: a Somática (Pizarro, 2020) em diálogo com Thomas Hanna que criou o termo, a somaestética (Arslan, 2020) e a dança improvisação (Muniz, 2021; França, 2018). A estética ou educação estética junto com a Somática consolidam essas bases teóricas de forma pedagógica problematizando nesta jornada a dicotomia corpo e mente, corpo sujeito e corpo objeto e o fazer sensível.

Vale ressaltar que o embasamento teórico aqui apresentado é transversal e atravessa o corpo que dança. Pizarro (2020 p.144), pela perspectiva da Somática reitera ser um equívoco falar da teoria separada da prática, pois esta área do conhecimento é a própria integração, uma práxis, com suas dimensões e interfaces. A teoria e prática caminham juntas e se retroalimentam nesse campo, alguns conceitos são verdadeiramente entendidos e descobertos movendo as articulações, respirando, interpretando movimento e dançando no coletivo.

Daremos início a discussão com a Somática. Escrita em letra maiúscula para se referenciar a uma área de conhecimento, é um campo epistemológico que vem sendo desenvolvido e estudado há 50 anos que integra as várias dimensões do ser: mente, corpo, emoção, energia e espírito, que as práticas corporais convencionais não incluem, e que tem como premissa reconhecer que as células possuem saberes únicos. (Fernandes, 2022).

Para Hanna, soma, que é o corpo vivo em sua integridade, cresce, se transforma e integra corpo-mente (Pizarro, 2020, p. 156). É através do movimento que cessam essas oposições e a sabedoria do corpo pode aparecer em protagonismo. Ademais, é um processo vivo e essa integração acontece de forma holística. Segundo Pizarro, em diálogo com Hanna:

A visão somática de corpo é holística, ou seja, integrada, inclusiva, ampla em seus processos, permeável à fluidez dos processos da vida; definitivamente, não mecânica, sintética e sempre considerada nas dimensões energéticas do todo. É desse modo que as práticas somáticas experimentam o corpo vivo em sua totalidade, em suas diversas camadas de sentido e existência, investigando e vasculhando possibilidades de estar no mundo a partir da autorregulação de seus processos entre o ser humano e a coabitação com o ambiente e os outros seres que compõem o continuum seres vivos/meio ambiente. (Pizarro, p. 166)

Com isso, afirmando o estado de presença, expressividade, prevenção e transformação que a prática propõe, de conexão consigo e com o mundo ao redor, de exercício da fluidez, do que é vivo e do que está em constante mudança e ressignificação. Esta conceituação também é destacada por Bolsanello (2010, p.30) que diz que o corpo não é e sim está sendo, no gerúndio, no fazer constante e atento ao que surgir no campo de experimentações e pesquisas.

Para integrar a somática e a estética, surge o termo somaestética, criado pelo filósofo Shuterman, influenciado pelas abordagens de Feldenkrais e pela neurociência de António Damásio, que nos mostra que pensamos através do corpo (Arslan, 2020).

A somaestética se constitui como um campo de estudos interdisciplinar dedicado a pensar os aspectos somáticos das experiências (estéticas), ou seja, centra-se em pensar como o corpo-soma é responsável por tais experiências estéticas que acontecem e podem melhorar a nossa vida. (Arslan, p. 34)

O corpo-soma carregado de memórias, sangue, músculos, sensações, desejos, afetos, desafetos, histórias, interligado ao sensível (Arslan, 2020) desenvolve caminhos para sair da anestesia da rotina e da vigília de corpos que as instituições provocam. Rompe-se com a obediência sem criticidade e coloca o corpo sujeito no centro, atento, sentindo, alargando os poros do tato, olfato, paladar e visão. “Quanto maiores nossas capacidades de sentir, mais sentiremos: e sentiremos melhor uns aos outros.” (Arslan, p. 37).

Esta percepção de corpo na somaestética chama atenção para nossas próprias “estéticas da existência” (Arslan, p.33), onde o interesse da investigação está no que faz lacrimejar,

arrepiar, sorrir, relembrar, no autocuidado, na autopercepção e no que dá acesso às memórias celulares de movimento. Dando concessão para o que somos, de forma integrada, enquanto estudantes, filhas, mães, professoras, pesquisadoras, se apropriando da dança, do sentir e do voltar para si, nessa confluência de camadas.

A amplitude desses sentidos, encontram na dança improvisação uma grande oportunidade para uma construção coletiva e para uma prática de liberdade. Para Muniz (2021):

[...] a improvisação como prática de liberdade ilustra a ideia de uma prática que é significativamente de criação, numa atividade do corpo de poder e engajamento crítico no mundo. É caracterizada pela maleabilidade e disponibilidade e, sobretudo, como uma possibilidade de resistência e enfrentamento antes os modos de sujeição. (Muniz, p. 37)

Improvisar nos coloca numa dança que faz o espaço mover, poeira, pessoas, mochilas, portas, janelas; que coloca corpos para criar formas; que torna o espaço visível; que nos faz mover pela sensação e relação. A dança improvisação é estar em relação, fazer escolhas, investigar, gerar soluções, se abrir para o inesperado, olhar por outras perspectivas, se permear pela dança do outro, ceder, se impor, se integrar.

Dança improvisação também é segundo França (2018): risco, subversão política, autenticidade, brincadeira, conexão, acessibilidade, rumos para lidar com o acaso, o prazer na surpresa e o desejo pela criação coletiva. Definições que formam maneiras de reinventar a educação e a dança que só reproduz, acerta ou erra.

Estes conceitos discorridos ao se confluírem, dilatam as possibilidades corporais e ideológicas que a dança proporciona. A interdisciplinaridade entre Somática, estética e dança improvisação destacam o caráter pedagógico que se apresenta ao dançar, reafirmando como a “arte pode reinventar instituições de ensino-aprendizagem” (Arslan, 2010) e mover estruturas, relações, percepções de si.

A dança como prática educativa (Baldi, 2023) cria fissuras nos sistemas institucionais, pois o corpo em movimento descentraliza o controle e convida os sujeitos a repensarem em suas formas de se mover, ser e estar no mundo. Assim entendemos que a dança improvisação é democrática, pois valoriza a diversidade, inclui e potencializa as individualidades. Com base nesses princípios, essa pesquisa ganha notoriedade e se devolve a partir desses estudos, práticas e reflexões.

Metodologia

Para alcançar os objetivos propostos, nesta pesquisa utilizamos, no primeiro momento, a revisão bibliográfica, depoimentos dos participantes, observação de aulas de dança

improvisação, análise de dados e triangulação de dados para proporcionar uma compreensão profunda das práticas e percepções relacionadas à dança improvisação, educação somática e à educação estética.

Na etapa de revisão bibliográfica realizamos uma revisão da literatura existente sobre os seguintes temas: dicotomia entre sensível e inteligível, educação estética, improvisação na dança e o conceito de somática. A pesquisa bibliográfica incluiu livros, artigos acadêmicos, teses e dissertações disponíveis em bases de dados como Scielo, Google Scholar e periódicos CAPES.

Os depoimentos foram coletados presencialmente com os participantes da oficina oferecida a partir de perguntas abertas e flexíveis, permitindo que os participantes compartilhassem suas experiências, percepções e opiniões sobre a prática. Os depoimentos foram gravados e transcritos para análise.

A observação participante ocorreu por meio do acompanhamento, pela pesquisadora, das aulas de dança e improvisação da grade curricular do IFB Brasília, ministradas pela professora orientadora da pesquisa Carla Sabrina Cunha. As observações permitiram uma imersão na prática, proporcionando uma compreensão mais rica e contextualizada das dinâmicas envolvidas. Durante o processo, a bolsista pesquisadora fez registros no diário de campo com anotações detalhadas sobre as atividades, interações e reflexões das pesquisadoras.

A análise e triangulação de dados se deu a partir dos fundamentos estudados, diário de campo e depoimentos coletados. Os depoimentos e registros das observações foram lidos e relidos para identificar categorias e temas emergentes. Em seguida, fizemos a codificação dos dados, agrupando-os em categorias temáticas que respondiam aos objetivos específicos do projeto.

Resultados e discussão

Os resultados serão apresentados em duas fases: a primeira, que diz respeito ao planejamento da oficina através do intercruzamento de vivências e aprofundamento teórico, e a segunda que se debruça sobre uma relatoria sensível da oficina e depoimentos dos participantes.

Os conceitos estudados, as práticas vivenciadas no percurso acadêmico e as experiências artísticas dançantes para além dos muros do Campus Brasília foram estruturando a oficina de dança improvisação realizada no Campus São Sebastião do IFB, no dia 05 de fevereiro de 2025, com a turma de Licenciatura em Pedagogia do 6º semestre na componente de Pedagogia da Educação Infantil.

Investigar os impactos da prática de dança com pessoas que não estudam Licenciatura em Dança ou que não tem repertório vivido com técnicas e movimento consciente foi uma escolha que tivemos para nos aproximar dos objetivos da pesquisa, que nos convidou a ampliar as percepções sobre dança e educação e como essas ações educativas com dança criam novos significados em espaços formativos para iniciação a docência.

Divagamos por algumas opções de nomes para a oficina: “Corpo e movimento”; “Corpo em movimento”; “Somática, Estética e Improvisação” e “Corpo e Movimento - Dança improvisação”. Por que nomes longos? Onde está a palavra dança? Com estas indagações, para defender o campo de pesquisa em questão e evidenciar a importância da dança improvisação, nomenclatura pouco encontrada no mapeamento que fizemos durante a pesquisa, chamamos a oficina de “Dança Improvisação”.

Mediante a compreensão da interdisciplinaridade das áreas estudadas na construção dessa vivência, assumimos que a educação somática seria nossa abordagem e base pedagógica, a dança improvisação como uma técnica mais sustentável e também como um estilo de dança, permeadas pela estética que lhes constituem na práxis. Entre elas há lugares de intersecção, o corpo-soma cria, recria e dilata caminhos ao improvisar. Apresentar a improvisação como estilo de dança, técnica, metodologia e campo de conhecimento ressalta a relevância dessa pesquisa.

Pensar fazer o movimento do corpo de forma pedagógica focado no processo de aprendizado do próprio corpo com base na somática como pressupõe Bolsanello (2010) foi o que optamos como chegada para oficina. Baseado no percurso de uma das pesquisadoras enquanto pedagoga e dançarina, pensamos em iniciar o encontro com o seguinte questionamento: “Por que pesquisar dança improvisação no curso de pedagogia?”

O desejo por novas formas de educar, a valorização da diversidade e a busca por sujeitos protagonistas do processo de aprendizagem, conectam com o que a dança propõe. Na somática, se dança com o que o sujeito é, com a consciência que se tem do corpo, com o que se percebe de si.

O capítulo “A língua do movimento” do livro *Em Pleno Corpo* (Bolsanello, 2010) reafirma o foco da somática na auto investigação de si e enumera algumas balizas que guiam esse percurso. Observar. Preparar. Variar o ritmo. Sentir. Reconhecer o impulso motor. Modular o tônus. Conscientizar-se do “como”. Fazer conexões. Integrar. Expressar. Transferir.

Observar, integrar e expressar foram pontos escolhidos para nossa oficina. A partir da observação chamar a atenção para o movimento que está sendo feito; com a integração perceber como o corpo está antes e depois da vivência; e pela expressão comunicar como se sentiu ao

longo do encontro por meio da escrita ou verbalmente (Bolsanello, 2010). Contemplando esses conceitos escolhemos começar e finalizar a vivência com uma roda de conversa acompanhada por um registro escrito, para compartilharmos como estamos nos sentindo antes e depois, alinhar expectativas do encontro e relatar o que foi vivido. Chamamos, a princípio, o registro escrito de mapa mental.

O mapa mental reforça a concepção dicotômica e para nos devolver a concepção de inteireza, corpo inteiro e teoria-prática conectados (práxis), mudamos para mapa cinestésico proprioceptivo. Cinestesia e propriocepção, retoma a ideia da percepção, estímulos e sensações de si, e o objetivo desse mapa é fazer registro dessas compreensões de forma espontânea, por meio da palavra, desenho ou outras expressividades que surgirem.

Para o desenvolvimento da oficina, entendemos como necessário a presença de três fases: 1)“Você com você”; 2)“Você com o espaço”; e 3)“Você com as pessoas”, que nos aquecimentos das aulas de dança improvisação do IFB aparecem, respectivamente, como convites para chamar a atenção para si através da sensação e respiração, colocar formas no espaço e criar relação. “Dança é sempre relação!” como afirma a professora Sabrina nas aulas. Portanto, a primeira fase "você com você", vamos chamar de *Consciência de si*, a segunda fase "você com o espaço" vamos chamar de *Corpo e espaço* e a terceira fase, “você com as pessoas” chamaremos de *Encontro com o outro*.

Para a primeira fase: *Consciência de Si*, selecionamos uma prática de respiração e separamos um momento para azeitar o corpo, mover as articulações, mudando as formas do corpo no espaço, isolando as partes ao mover. Habitar o próprio corpo e trazer consciência para si é exercitar o estado de presença e para isso, a respiração é uma prática cinestésica potencializadora que está incluída em diferentes abordagens na educação somática. A simples ação de voltar a atenção para a respiração e perceber o movimento do corpo nos leva a ampliar a consciência que se tem de si.

Mergulhar nesse mundo interior da respiração, por meio da coerência cardíaca³, nome da prática de respiração que elegemos, é também criar uma harmonia e conexão entre o cérebro e o coração. Quando esses dois órgãos estão em sintonia, o coração encontra um ritmo de batimento saudável, ativando um sentimento regenerador. Algumas emoções descompassam esse ritmo e é possível retomá-lo através dessa técnica, coerência cardíaca, que consiste em

³A coerência cardíaca é uma técnica de respiração aprendida pela pesquisadora Helena Bastos no curso de formação de terapeutas do Instituto TOCAR. Pode-se encontrar esta prática de respiração no @beheart_app perfil no instagram administrado por Roberta Moreira Lima. Outras informações estão disponíveis através do link: <https://www.youtube.com/watch?si=j65NRUc7bhZaJePd&v=xmwB0A-0AXE&feature=youtu.be>

inspirar em 5 tempos e expirar em 5 tempos por 3 minutos, equilibrando mente e coração na frequência em hertz da calma.

Azeitar⁴ o corpo é um conceito da eutonia que propõe mover as articulações com escuta atenta para lubrificá-las e acompanhada da decupagem, coloca os sujeitos para moverem cada parte do corpo por vez numa pesquisa de movimento, ampliando seus repertórios e suas expressividades. A decupagem pode ser conduzida verbalmente ou corporalmente para que os integrantes possam se inspirar com as movimentações uns dos outros e criarem seus próprios percursos.

Na segunda fase, Corpo e espaço, a proposta é ampliar a percepção de si para o que está ao redor, caminhar pelo espaço, mover-se pela sensação e criar formas. Consigo saber a quantos passos estou da parede? Se eu fechar os olhos, lembro onde está localizado algum determinado objeto? Qual temperatura tem o canto esquerdo da sala? Qual textura tem a parede? O que o espaço me convida a colocar nele? Como tornar o espaço visível para quem assiste?

O convite é deslocar-se pela sala se percebendo no ambiente, pesquisando movimentos nos níveis baixo, médio, alto, nos tempos acelerado e desacelerado e também se permear pela dança do outro. Através do olhar, do cheiro ou qualquer sentido que chamar atenção ir movendo o espaço e se deixando mover por ele.

Encontro com o outro, terceira e última fase, é o momento onde criar relações se torna o foco da pesquisa de movimento, respirar junto, compor e ver a comunicação que nasce dessas interações. Para isso, o método utilizado é o DanceAbility, abordado na componente de improvisação conduzida pela professora do curso de Licenciatura em Dança do IFB, formada no método e orientadora da presente pesquisa.

O método foi criado em 1987 por Alito Alessi que “trabalha a capacidade de dançar de cada indivíduo a partir de sua própria presença, da escuta ao outro e da dinâmica e atmosfera criada pelo grupo.”⁵, afirmando que todas as pessoas podem dançar e precisam ter essa oportunidade de se expressar. Inspiradas nas diversas propostas do método, o grupo começa a ter mais recursos para uma composição coletiva e para aprofundar essas relações entre si.

Para concluir o planejamento e a estruturação da oficina, vale destacar que a partir das orientações consideramos importante compartilhar o lugar de fala da professora bolsista autônoma, estudante, pesquisadora, portanto o relato que segue será escrito na primeira pessoa,

⁴ Azeitar o corpo é a maneira utilizada pela professora Elizabeth Maia a partir da eutonia, aprendida durante minhas aulas no curso de Licenciatura em Dança.

⁵ Informação retirada do site DanceAbility, acesso em: 09/05/2025 pelo link: <https://nucleodancaaberta.com/danceability/>

também consideramos dar espaço para os participantes se apresentarem, dizerem o nome, pronome que gosta de ser referenciado, expectativas sobre o encontro e algo que queira contar, explicar sobre como funciona o PIBIC, elucidar as discussões sobre a dicotomia corpo e mente, pontuar o tensionamento de corpo sujeito e corpo objeto e como podemos ser protagonistas do processo de ensino aprendizagem.

Além disso, dispomos das seguintes provocações como base: “O que acontece quando o corpo toma consciência?”; “O que isso tudo tem a ver com educação?”; “O que quero ver?”; “Como percebo esses corpos que não tem experiência com dança?”

Com estas bases, reflexões e referências a oficina ficou estruturada da seguinte forma: 1)Chegança/Roda de conversa, expectativas/Apresentação do grupo e da pesquisa; 2)Combinados; 3)Mapa cinestésico e proprioceptivo; 4)Somatização/ Consciência para a sensação; 5)Aquecimento; 6)Propostas inspiradas no método DanceAbility; 7)Composição Coletiva; 8)Mapa cinestésico e proprioceptivo; 9)Roda de conversa, agradecimentos e encerramento. Em seguida, daremos início à relatoria sensível desse encontro, a prática foi conduzida por uma das pesquisadoras, por isso nos próximos parágrafos assumimos a escrita em primeira pessoa.

A sala multimeios didáticos usada no Campus São Sebastião como uma sala Multiuso foi um portal de corpos dançantes, presença e encontros. A (des)ordem do espaço foi palco para o mover. O revirar de mesas e cadeiras para o alto davam o tom de ordem para uns e bagunça para outros. Algumas cangas no chão, Oumou Sangaré⁶ cantarolando ao fundo e um grande espaço que se abriu no centro da sala começavam a formar o ambiente.

Deslocar cadeiras e mesas para caber dança é desenhar o espaço com o corpo em movimento e mobilizar estruturas institucionalizadas de como se aprende: sentado, ouvindo, anotando, copiando. Repensar esse modo traz formas não-diretivas e relacionais para o *aprenderensinar* como propõe as pedagogias: decolonial, crítica, somática, feminista.

Espera, ansiedade e muita alegria em poder encontrar estudantes de pedagogia, da componente de Educação Infantil para falar de dança improvisação. Aos poucos eles e elas iam chegando cautelosos, cumprimentos distantes, bom dia, termos para assinar e até pedido de

⁶ Oumou Sangaré é uma cantora, compositora e ativista de Mali, conhecida pela defesa dos direitos das mulheres na África. Sua trajetória se baseia no wassalou music, expressão das tradições rurais do sudoeste maliano, que ela apresenta em seu show. Desde seu primeiro álbum, Moussolou (1990), Oumou conquistou uma indicação ao Grammy em 2009, com Seya, e em 2011 venceu na categoria Melhor Colaboração Pop com Vocais com Herbie Hancock. Informação retirada do site SESCJAZZ, acesso em: 27/06/2025 pelo link: <https://sescjazz.sescsp.org.br/programacao/oumou-sangare/>

desculpas pela vestimenta (bermudas e blusa básica). Comportamentos que afirmavam uma seriedade e a presença de corpos sem intimidade com o que seria feito.

A roda que ia se formando enquanto cada pessoa chegava, criava um bolo de pessoas no fundo da sala, receosos, ao meu ver, com a exposição. "Abram a roda! Quero ver vocês" Tímidos, foram arrastando um pouco os glúteos para o lado, e antes de qualquer coisa: "vocês sabem o que são os isquios"? Perguntei já iniciando uma conversa e convidei a turma a se atentar a esses ossos para manter a coluna saudável.

Aproveitei para me apresentar e contar brevemente minha trajetória com a pedagogia, dança, pibic e minha pesquisa. Indaguei: "Por que pesquisar dança improvisação no curso de pedagogia?", deixei no ar para respostas e considerações em fluxo. Falei um pouco de didática a partir da perspectiva de Isabel Marques e das formas de aprendizado atravessadas pelo corpo. Baldi (2023) traz algumas pontuações de Marques que consideramos importante compartilhar:

[...] O objeto de estudo da didática são os processos de ensino-aprendizagem, os fundamentos para mediação e a articulação entre “como” ensinar, “o que” ensinar e “para que” ensinar. Desta forma, a didática compreende o estudo dos objetivos, dos conteúdos, das metodologias, dos processos de avaliação e das relações professor-aluno no processo educacional (Marques, 2003, p.138, apud Baldi, 2023, p.19)

Pensar no como, o que e para que colocando o corposujeito protagonista do processo de ensino-aprendizagem é o que íamos experimentar através da técnica de dança improvisação.

Fizemos uma rodada de expectativas e apareceram os seguintes pontos: "se soltar"; "tô muito cansado"; "ver pessoas dançando"; "dançar"; "período foi muito cansativo". Além disso, de toda a turma, apenas três pessoas já tinham tido experiência com dança, aula de ballet, capoeira e afro Bahia. Seria a primeira aula de dança de muitos naquele dia.

Em uma folha pedi para que colocassem o que é dança improvisação e se improvisação na dança era a mesma coisa. A pergunta epistemológica com muitas camadas e discussões, nesse momento, tinha como objetivo começar a criar contornos sobre o que era dança improvisação a fim de quebrar com o senso comum de que essa modalidade é sobre dançar qualquer coisa de qualquer jeito.

A dança improvisação pode surgir a partir de um tema, uma música, pesquisas de movimento, a partir da sensação e pode abranger vários estilos de dança, a depender de quem a pratica. Improvisar na dança, espera-se um complemento: qual dança? Urbanas, clássica, popular, moderna, improvisar na dança pressupõe dançar algum desses ou outros estilos sem ter sequências acordadas previamente, porém dentro do repertório dessas técnicas.

Deixei aberto para o que mais quisessem registrar e segui. "Dançar é respirar, criar relação, movimento, se conectar consigo e com o outro" e foi assim que continuamos nosso

mover. Iniciamos uma somatização, trazendo a consciência para a respiração e observando nosso estado do presente. A respiração consciente pode nos autorregular, nos colocar no agora.

Usamos a técnica de respiração da coerência cardíaca para essa chegada e logo levantamos para azeitar o corpo. A decupagem iniciada pelas falanges das mãos foi despertando a expressão do corpo inteiro. Dedos, mãos, braços, ombros, cabeça, troncos, cintura, pernas, pés.

A minha guiança verbal foi servindo como lembrete do pesquisar e minha guiança com movimento do ampliar de possibilidades. Com as palavras a percepção é interna, o sentir ficar mais aflorado, a sensação é guia. Na guiança com movimento é seguir o outro, respirar junto, ter acesso a outros repertórios de movimento. As duas maneiras são significativas para o processo.

Convidei a turma ao deslocamento pelos níveis baixo, médio e alto e depois a partir dos tempos acelerado e desacelerado. Alguns momentos o grupo se organizava em círculo seguindo uma direção única e muitas vezes optavam por movimentos apenas com os braços. Fui acrescentando outros convites verbalmente para movimentos circulares e lineares, combinando níveis e velocidades e a partir disso o grupo foi criando novas formas e desenhos no espaço.

Estes desenhos surgiram à medida que o grupo passou a explorar novas possibilidades de movimento com outras partes do corpo e velocidades, guiado pela percepção coletiva e pela relação com o espaço e com o grupo.

Apreciando essas formas entre si e movendo pela sensação, o tempo desacelerado e a pausa possibilitaram o início das trocas de olhares. O mover pela sensação é permitir que os poros da pele se abram para a dança, é abrir a escuta para os órgãos internos, perceber quais músculos são acionados, ossos, articulações, é trazer sua troca mais sincera com o mundo, a respiração, para dar o ritmo desse baile.

O comando era: pausem juntos, movam juntos. O grupo, neste momento, começou a pausar nas formas seguindo um líder e foram entrando nesse jogo, sem ele ter sido pré-combinado. Com isso, expliquei que experimentaríamos duas propostas: interpretação do movimento e segue o líder.

A temperatura da sala já mudava aos poucos, a troca entre os pares trazia euforia e risos desses corpos em soltura. Interpretar um movimento do quadril apenas com o rosto foi para soltar de vez, a vergonha, o julgamento, o não saber. Se guiar pela dança do outro trouxe boas surpresas para o grupo. “Gostei de ver o Gabriel dançando”; “Achei um pouco difícil, mas foi divertido”. Encaminhando as dinâmicas para o fim, uma integrante soltou: “nossa, nem vi o tempo passar”.

Fizemos uma roda e voltamos para nosso mapa cinestésico, o que mudou, o que sei sobre dança improvisação, o que senti. O suor, olhar atento, sorrisos e a roda bem aberta, mostraram no fim corpos entregues e em expansão expressiva. A dança improvisação é democrática, ela vai acolher o que somos, como estamos e o que sabemos naquele momento, nos coloca em exercício para nos conectarmos com o outro, com o espaço e com nossa própria história com o mover.

Conclusão

As considerações em fluxo dessa pesquisa reafirmam a potência da dança improvisação como prática estética, somática e pedagógica. A oficina realizada com os estudantes de Pedagogia evidenciou que é possível criar experiências formativas significativas mesmo entre sujeitos sem familiaridade com a técnica. Por meio da escuta do corpo, da percepção do espaço e da criação coletiva, a turma pode acessar outras formas de aprender e se relacionar.

“Tudo começou com a respiração. Foi passo a passo. Depois mexemos só o dedo” Essa fala revela como o processo foi construído gradualmente e como a respiração abriu espaço para a escuta de todo o corpo. “A respiração também é dança” afirma uma estudante. Além disso, o caminho sensível que fomos construindo esteve em diálogo com os princípios da somática, a valorização do tempo interno e a atenção ao sentir. Outras falas suscitam mais reflexões:

“ - A conectividade que a turma teve. Todos estarem participando. Isso enriqueceu muito. No final tava todo mundo se jogando. Contribui para a união da turma.”

“ - Respeitar o espaço do corpo do outro deixou todo mundo confortável.”

“ - Se tivesse uma aula dessa no início do semestre, mudaria muito como a turma poderia se ver!”

“ - Pra criança é natural querer brincar com o corpo. Fiquei pensando o tanto que a gente tá travado.”

(Depoimentos dos estudantes de pedagogia do 6º semestre do IFB São Sebastião)

A dança improvisação abre espaço para expressões não convencionais, evidencia o apagamento da expressividade corporal nas instituições de ensino aprendizagem, resgata a espontaneidade, o brincar, promove reconexões, amplia a percepção de si. A atenção à presença do outro passa a atravessar histórias, olhares, canções e silêncios. Movimentar-se passa a ser mais que um simples deslocamento de corpos, torna-se um exercício de relação e escuta. Nesse contexto, improvisar é tecer um campo compartilhado em que cada corpo encontra liberdade para dançar, se relacionar e transformar a si, o outro e o espaço.

Referências Bibliográficas

ARSLAN, Luciana Mourão. **Corpo (sentido): corporeidade e estesia nos processos de ensino-aprendizagem** - 1ed. - Uberlândia, MG: Regência e Arte Editora, 2020. 134p.

BALDI, Neila. **Pedagogias da dança**. 1. ed. - Santa Maria, RS: UFSM, Ed. UFSM, 2023. 127 p. - (Textos Introdutórios UFSM)

BOLSANELLO, Débora P. **Em Pleno Corpo** Educação Somática, Movimento e Saúde. 2º. Edição. Curitiba: Juruá, 2010. Karina Felix dos Santos.

FERNANDES, Ciane; SCIALOM, Melina; PIZARRO, Diego. **Somática e Prática como Pesquisa em Dança**. Revista Brasileira de Estudos em Dança, Rio de Janeiro, ano 01, n. 02, p. 200-223, 2022.2.

FRANÇA, Ester. **IMPROVISAÇÃO EM DANÇA: 3 perspectivas em diálogo**. (2018). *Revista Rascunhos - Caminhos Da Pesquisa Em Artes Cênicas*, 5(1).
<https://seer.ufu.br/index.php/rascunhos/article/view/39777>

MUNIZ, Zila Maria. **A improvisação como um elemento transformador da função do coreógrafo na dança**. 1.ed. - São Paulo: Hucitec: A2, 2021. 211 p.

PIZARRO, Diego. **Anatomia corpoética em (de)composições: três corpus de práxis somática em dança** / Diego Pizzaro. - 2020. 446 f.: il.