

O MAR ESTÁ PARA PEIXE: ACROBACIAS SOMÁTICAS EM ECOPERFORMANCE AQUÁTICA¹

Alex Machado², Ciane Fernandes³, Raquel Parras⁴, Milianie Lage Matos⁵, Maria Carolina Vasconcelos Oliveira⁶

Resumo

O texto discute alguns procedimentos e princípios de movimento utilizados na atividade *Acrobacia e(m) ecoperformance aquática*, a partir da associação de práticas somáticas, circenses e de mergulho em apneia. Os materiais explorados têm sido sistematizados em processos de pesquisa corporalizada desenvolvidos no mar na interação

¹ Para além das normas ABNT e Lattes sobre autoria, consideramos que este texto foi produzido conjuntamente com a participação de todas as pessoas envolvidas de forma fluida, cooperativa e coletiva – como preveem nossos princípios e práticas. Deste modo, solicitamos que, ao citar este trabalho, os sobrenomes de todas sejam mencionados conforme expostos abaixo.

² Artista, professor, diretor e pesquisador circense. Doutorando no PPGAC-UFBA. Mestre pelo PPGAC-UNIRIO. Especialista em Atividades Acrobáticas do Circo e da Ginástica pela PUCPR. Bacharel e licenciado em Artes Cênicas pela UNIRIO. Instrutor Circense pela École Nationale de Cirque (Montreal). É professor, orientador de pesquisas e diretor de números e espetáculos na Escola Nacional de Circo Luiz Olimecha/FUNARTE. Suas pesquisas versam sobre o imbricamento dos processos de aprendizagem/criação/performance circenses, além de aspectos da história e da crítica espetacular em circo. @alextrapexistabr.

³ Professora titular da Escola de Teatro da UFBA e uma das fundadoras do PPGAC/UFBA; professora do PPGDança/UFBA; mestre e Ph.D. em Artes & Humanidades para Intérpretes das Artes Cênicas pela New York University e Analista de Movimento pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, diretora e performer do Coletivo A-FETO de Dança-Teatro desde 1997. Suas pesquisas têm focado a Somática e a performance em campo expandido, em especial em ambientes aquáticos, em diálogo com a diversidade e a deficiência, tendo desenvolvido a Abordagem Somático-Performativa e a Imersão como Pesquisa.

⁴ Atriz, professora e produtora. Mestranda em Artes Cênicas (UFBA), bolsista CAPES (2023.2 a 2025.1), graduada pela Faculdade Paulista de Artes em Licenciatura em Teatro e atriz formada pela Escola de Arte Dramática da Universidade de São Paulo. Produz, participa e colabora com artistas e projetos em arte e educação. Lecionou Artes nos setores público e privado entre 2015 e 2023. Atualmente é educadora de Corpo e Movimento na Escola Casa da Infância em Salvador.

⁵ Artista, pesquisadora e professora. Licenciada e Mestra em Dança (UFBA). Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (UFBA), sob orientação da Profa. Dra. Ciane Fernandes. Bolsista FAPESB (2025.1). Bolsista CAPE/PDSE (2025.2 A 2026.1). Mergulhadora credenciada pela NAUI (National Association of Underwater Instructors). Experimenta o limiar com o intuito de aprender novos conhecimentos e expandir a consciência em busca do bem viver.

⁶ Artista circense, professora e pesquisadora no Departamento de Artes Cênicas no Instituto de Artes da Unesp, onde também coordena o Circo da Barra. Fundou e atua no coletivo paulistano A Penca, que desenvolve uma pesquisa cênica na intersecção entre circo, gênero e natureza. Estuda abordagens somáticas (principais formações pelos programas Body Mind Movement e Diálogos Formativos) e suas criações e docência são influenciadas por essas práticas. Suas principais temáticas de pesquisa são os circos contemporâneos, sobretudo em intersecção com a temática do gênero.

técnico-criativa entre corporeidade e densidade marinha, neste caso aplicadas a diferentes modalidades de cambalhotas a partir de princípios somáticos. A abordagem, denominada de Imersão como Pesquisa, faz parte de atividades de ensino, pesquisa e extensão do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia. A prática das abordagens somáticas Bartenieff Fundamentalssm e Body-Mind Centering[®], associadas a qualidades aquáticas como de flutuabilidade, fluidez e empuxo, concedem uma estrutura flexível para o aprendizado de tais exercícios no ambiente marítimo, conectando e ativando diferentes partes do corpo, integrando o movimento corporal e a biodiversidade no espaço dinâmico como um modo plural de perceber, conhecer, interagir, criar e performar.

Palavras-chave: Imersão como Pesquisa; Padrões Neurocelulares Básicos; Acrobacia Subaquática; Ecoperformance; Mergulho em Apneia.

Abstract

The text discusses some movement procedures and principles used in the activity *Acrobatics and/in aquatic ecoperformance*, with the association of somatic practices, circus and freediving. The explored materials have been systematized in processes of embodied research developed in the sea in the technical-creative interaction between embodiment and sea density, in this case applied to different somersault modalities with the support of somatic practices. The approach, named Merger as Research, is part of teachings, research and outreach activities at The Graduate Program of Performing Arts at Federal University of Bahia. The practice of the somatic approaches of Bartenieff Fundamentalssm and Body-Mind Centering[®], associated to aquatic qualities such as floatability, flow and thrust, conceive a flexible structure for learning such exercises in the sea environment, connecting and activating different body parts, integrating body movement and biodiversity in the dynamic space as a plural mode of perceiving, knowing, interacting, creating, and performing.

Keywords: Merger as Research; Basic Neurocellular Patterns; Subaquatic Acrobatics; Ecoperformance; Freediving.

Introdução

Este texto apresenta alguns procedimentos e princípios de movimento utilizados na imersão *Acrobacia e(m) ecoperformance aquática*, ministrada por Ciane Fernandes, com mediação de Alex Machado, Milianie Lage Matos e Raquel Parras, no III Seminário Internacional de Pesquisa – O Circo de Ontem e de Hoje. A atividade aconteceu em 28 de maio de 2025, no horário das 9hs às 12hs, e dividiu-se em quatro etapas: Uma introdução fora da água, um desenvolvimento de atividades mais na parte rasa do mar, e outra etapa mais ao fundo, com um breve fechamento ao final, com saída gradual da água para retorno à bipedia. Participaram da imersão cerca de 15 pessoas, artistas circenses de várias localidades do país com experiências em diferentes disciplinas circenses e atuações diversas no campo. Imagens da imersão foram feitas por João Rafael Neto e Raquel Parras, e a edição de Raquel Parras está disponível em: www.youtube.com/watch?v=5HWDJKyA14Q.

Figura 1



Momento de encontro, primeiras orientações e experiência com sacos d'água. Em pé, da esquerda para direita: João Rafael Neto (registros em vídeo), Ciane Fernandes, Leonardo Argollo Mendes, William Olielo Pereira, Raquel Parras, Milianie Lage Matos, Alysson Lemos Campos, Maria Clara Lemos, Talita Lima de Araújo, Renata da Costa Correia Lima, Diocélio Barbosa (registros para o Seminário), Alice Oliveira. Abaixados: Anne Caroline Pereira Mariano, Alex Machado, Poliana Helena, Cristina Rosa, Lua Barbosa, Ana Carolina Turri da Silva Scabora, Maicon Dias (registros para o Seminário). Registro feito por transeunte com câmera do coletivo ministrante.

Figura 2



Retorno ao ambiente terrestre e final do encontro. Em pé, da esquerda para direita: William Olielo Pereira, Alysson Lemos Campos, Ciane Fernandes, João Rafael Neto (registros em vídeo), Renata da Costa Correia Lima, Maria Clara Lemos, Milianie Lage Matos, Anne Caroline Pereira Mariano, Lua Barbosa. Abaixados: Talita Lima de Araújo, Leonardo Argollo Mendes, Raquel Parras, Cristina Rosa, Poliana Helena, Ana Carolina Turri da Silva Scabora. Registro feito por colaboradoras na praia com câmera do coletivo ministrante.

Apesar da atividade ter sido anunciada como uma oficina na programação do evento, preferimos nos referir a ela como uma imersão, coerente com os projetos de pesquisa que vêm concedendo os fundamentos para estes procedimentos desde 2009, a que temos denominado de Imersão como Pesquisa:

Ao longo desse percurso de vários anos, a imersão vem se destacando não apenas como modo de explorar, desenvolver e estimular diferentes instâncias, a exemplo de técnica corporal, processo criativo e pesquisa em artes cênicas. Imersão tem, gradualmente, se configurado como um modo de conectar e integrar múltiplos sentidos e sabedorias, isto é, imersão como modo de fluir com a/na própria vida em seus percursos imprevisíveis e constantes desafios. Imersão se tornou um potente desdobramento da Prática Artística como Pesquisa ou PaR, parte do arcabouço da Abordagem Somático-Performativa e aplicando diversos de seus princípios. [...] Imersão como Pesquisa, cuja sigla em inglês é MaR (*Merger as Research*), é uma referência direta ao ambiente marinho no qual se insere. (Fernandes, 2022, p.304)

A imersão associou princípios somáticos e de mergulho livre em apneia na realização de acrobacias dentro da água do mar em profundidades diversas. Assim, realizamos a exploração técnica-criativa de exercícios das abordagens somáticas Bartenieff Fundamentalssm (BFsm) e Body-Mind Centering[®] (BMC[®]) no ambiente marinho, incluindo alguns dos Padrões Neurocelulares Básicos, expandindo possibilidades corporais a partir das

qualidades específicas do ambiente marítimo. A partir destes exercícios de somática no raso, muitas vezes em duplas ou trios, seguimos para sua aplicação no aprendizado de acrobacias no ambiente aquático, especialmente cambalhotas para frente e para trás e com diferentes iniciações e organizações corporais. Isto foi realizado ainda no raso, mas um pouco mais ao fundo para promover a liberdade de movimento em profundidade que as acrobacias exigem. Já com este embasamento, pudemos seguir mais para o fundo, onde realizamos explorações criativas das técnicas aprendidas, sempre com auxílio e apoio do coletivo, em duplas ou trios.

Para o preparo da imersão, os quatro ministrantes se reuniram em data prévia ao evento, explorando e compartilhando juntos no mar suas experiências nas técnicas abordadas - Somática, Mergulho Livre em Apneia e Acrobacia -, elencando pontos de encontro entre elas, bem como aspectos específicos fundamentais na realização de cada uma e da associação delas neste ambiente aquático. O que nos interessou neste processo foi perceber o que e como uma técnica facilita e até mesmo complementa a outra, ou o que de cada uma se mostra fundamental para incentivar a realização plena da outra neste ambiente em específico, tanto técnica quanto criativamente, e como as três técnicas se juntam num todo integrado de cenas subaquáticas inéditas. Além disso, como a prática desses diversos elementos em ambiente aquático fornece novos referenciais e procedimentos pedagógicos que podem auxiliar ao serem executados em ambiente terrestre. Do mesmo modo, o quanto proporciona experiências criativas que podem ser transportadas posteriormente para a bipedia - sobretudo nas práticas circenses.

A partir desta premissa de integração entre os três campos, elegemos um percurso de propostas a serem exploradas ao longo da imersão, muitas vezes em duplas ou trios. Iniciamos com uma apresentação geral relacionada às memórias de cada pessoa, em seguida uma introdução à utilização de equipamentos de mergulho e a respiração externa ou pulmonar, em seguida, já na água, passamos para a percepção da flutuabilidade corporal, com alguns dos Padrões Neurocelulares Básicos (PNB) do BMC® (principalmente os prevertebrados) também em relação à embriologia corporalizada (Bainbridge Cohen, 2018), seguidos de modalidades de cambalhotas variadas e finalizando com improvisações com o material vivenciado e o fechamento com troca de experiências e agradecimentos.

Assim, seguindo uma ordem de complexidade, exploramos os seguintes exercícios e sugestões: respiração externa ou pulmonar⁷, flutuabilidade, sustentação e flutuação, a superfície da água do mar (limite entre água e ar) como a membrana celular e pele do oceano acolhendo e nos recebendo, padrões prevertebrados de Respiração Celular individualmente, Irradiação Umbilical em duplas (por exemplo flutuar como bolinha recolhendo as pontas ao redor do centro umbilical; ceder, recolher, deixar-se ir, dobrar, afundando centro / subir expandindo pontas), *Mouthing/Analing* (em referência à extensão entre boca e anus, iniciando a formação do tubo digestório) e Pré-Espinal, até o padrão vertebral Espinal em trios, incluindo a invaginação do saco vitelino durante a fase de embrião e a formação da notocorda, giros e cambalhotas a partir dos PNB, ceder para ser co-movido pela água até ser girado, cambalhota para frente a partir de afundar o centro, começando de barriga para cima ou de barriga para baixo, cambalhota para frente a partir da cabeça fechando na bolinha (posição grupada), ou esticando pernas na subida (passando pela posição carpada) ou separando pernas após mergulho em apneia (como uma reversão *layout*), cambalhota para trás convexa ou côncava (como um salto mortal estendido - essa última pode ser com pernas juntas ou pernas separadas), variações espiraladas no processo, nas descidas e/ou nas subidas (por exemplo, em parafuso).

Fechamos num círculo no raso, agradecendo ao coletivo, à organização do evento, e às forças da natureza, compartilhando algumas palavras-chave de sensações de cada integrante. Além disso, foi sugerido estarmos atentos a como seguirmos conectados com nossa constituição fluida e nossa movimentação multidimensional, mesmo de volta à bipedia na areia e, em especial, ao aplicarmos esses princípios e experiências em acrobacias aéreas e processos criativos diversos.

Transições somático-circenses

Antes de discutir maiores detalhes sobre a imersão, vale refletir sobre contribuições mais amplas que as abordagens somáticas podem trazer ao universo artístico do circo, para além de colaborações relacionadas à aquisição de técnicas específicas e caminhos de

⁷ Existem vários tipos de respiração nomeadas e exploradas em BMC®, a exemplo da pulmonar ou externa, celular ou interna, embriológica, respiração para o tônus postural, entre outras (Bainbridge Cohen, 2021).

progressão pedagógica – e mesmo para além da ampliação daquilo que no senso comum costumamos nomear como “consciência corporal”. Por partirem de uma concepção mais integrada entre os domínios motores e afetivos-comportamentais, recusando a cisão corporeamente e as concepções mecanicistas e objetivas do corpo, e por priorizarem a autopercepção e o conhecimento corporalizado como formas de saber, as abordagens somáticas nos convocam a outras formas de pensar-sentir-formular e de formar subjetividade e expressão, o que pode representar uma virada mais profunda na forma como concebemos o corpo nas práticas artísticas.

Não à toa, essas abordagens se desenvolveram em bastante proximidade com as artes, sobretudo com a dança - aproximação que se manifesta em figuras como Rudolf Laban ou Klauss e Angel Vianna, no contexto nacional, que produziram conhecimento para ambos os campos, Dança e Somática -, bem como numa enorme lista de parcerias ou influências entre pensadoras/es desses dois campos por exemplo, Nancy Stark Smith e Lisa Nelson, artistas e pesquisadoras centrais do Contato-Improvisação, que estudaram e colaboraram com Bonnie Bainbridge Cohen, ela própria também iniciada na dança e filha de circenses⁸.

Nas palavras de Thomas Hanna (1976), que cunhou o termo soma/somático, as abordagens somáticas priorizam o corpo percebido a partir “de dentro”, ou seja, o corpo percebido e vivenciado pelo próprio sujeito. Bastante influenciado pela fenomenologia, esse pensamento se constrói como alternativa ao discurso biomédico e técnico mais hegemônico que situa o corpo como objeto, concebendo-o por meio de sua capacidade de agência no que diz respeito à produção de subjetividades, percepções e saberes.

O corpo é produtor de pensamento, emoções, sensações e subjetividades, e esses conhecimentos são corporalizados. Como se pode apreender a partir de diversas autoras e autores da área (Hanna, 1988; Piret e Béziers, 1992; Fortin, 1999; Cohen, 2015; Fernandes, Pizarro e Scialom, 2024; Strazzacappa, 2012; entre outras), implícita a esse posicionamento

⁸ Bonnie B. Cohen conta que seu interesse no movimento vem desde a primeira infância: sua mãe e seu pai trabalharam no circo, no Ringling Bros e no Barnum & Bailey, e ela comenta ter sido muito influenciada pelo “amor e pela excitação das pessoas e animais que viviam sua vida sob a lona”, identificando esse universo como uma parte essencial de sua vida até seus 15 anos (Cohen, 2018, p.vii, tradução das autoras). Apesar de não serem oriundos de família circense, a mãe de Bonnie, Ruth Wilder, praticava trapézio de voos, arte equestre e acrobacias, e seu pai trabalhava com funções administrativas e comerciais dentro do circo.

está a crítica à concepção que separa (e sobretudo hierarquiza) mente e corpo, conferindo à mente um caráter abstrato/descorporalizado e uma grande centralidade na ideia de sujeito, e relegando ao corpo o papel de instrumento – concepção expressa de forma bastante ilustrativa na máxima cartesiana “penso logo existo”. (Descartes, 2001 [1637])

Essa concepção, que separa e hierarquiza também o sujeito racional humano dos demais animais e, no limite, aquilo que se entende como “civilização” daquilo que se nomeia como natureza, está presente no pensamento de Descartes, mas encontra antecedentes no decorrer dos séculos (nos pensamentos de Platão e São Tomé de Aquino, como nos lembra Sérgio, 1994). Essas dicotomias constituem-se como pilares fundantes do processo histórico-social-cultural-político-econômico a que chamamos de Modernidade. Num momento histórico em que já nos é possível reconhecer os limites e as perversidades desencadeadas pelo projeto moderno, sabemos que esses pensamentos, se de um lado foram fundamentais para o desenvolvimento de diferentes formas de conhecimento, de outro, também desencadearam a invisibilização (quando não a aniquilação) de tantas outras cosmologias e formas de saber/ perceber o mundo, além de terem subsidiado projetos como os das colonizações de territórios e culturas e o da escravização de pessoas.

No que diz respeito às práticas artísticas, a virada somática implica numa transformação da própria concepção de corpo que está em jogo: o corpo, para além de instrumento ou veículo a partir do qual a subjetividade (abstrata) tem passagem, é em si um produtor de subjetividades e sentidos. Como coloca Strazzacappa (2012), diferente das abordagens que pensam o treinamento em termos de uma preparação de corpo, ou como algo que antecede a esfera da criação, trabalhos cênicos que partem das abordagens somáticas entendem que tais práticas levantam material criativo e expressivo por si mesmas.

Entender que as corporeidades e a produção de subjetividades, sensações e sentidos a partir do corpo consistem também em formulações ou pensamentos, abre espaço também para reconhecermos seu potencial de agência sobre o mundo. A pesquisadora da dança Laurence Louppe (2012), observando expressões de danças contemporâneas, formula a dança justamente como um sistema de pensamento: com sistemas de significados e processos de formulação de enunciados próprios, bem como vocabulários de formas e sentidos

construídos a partir do corpo. Ela observa as produções de dança justamente a partir de seus diversos modos de pensar o mundo, que, ao fim e ao cabo, também ajudam a construí-lo.

Como formulado em Vasconcelos Oliveira (2020; 2025), ampliar as concepções de corpo e subjetividade dentro dos circos contemporâneos também é um caminho para enxergar as artes circenses também como sistema de pensamento, que tem sua própria capacidade de interferência no mundo. Pensando por aí, entendemos que a linguagem circense não se resume a um conjunto de ferramentas técnicas, mas pressupõe, também, as percepções e subjetividades de um corpo criador – formadas também em relação às questões do seu mundo.

Há uma série de artistas e pesquisadoras/es do circo que se aproximaram das abordagens somáticas e que combinam esses saberes aos conhecimentos e técnicas circenses, seja em seus trabalhos criativos ou de docência. Artistas como Maria Carolina Vasconcelos Oliveira e Júlia Coelho Franca, que participaram do III Seminário Internacional de Circo da UFBA e também tiveram a oportunidade de participar das vivências de acrobacias somáticas na água, estão entre elas. Experimentar o circo ou as partituras acrobáticas informadas pelas abordagens somáticas nos abre caminhos que se justificam para além da aquisição da técnica. Nomear para estudantes ou praticantes que uma cambalhota é, antes de um repertório técnico codificado, um movimento dinâmico que envolve uma inversão das nossas três caixas ósseas (a craniana, a torácica e a pélvica) e convidar à experimentação de diferentes formas de mover a partir dessa inversão pode abrir caminhos para pensar repertórios criativos diversos para além da forma “cambalhota” (para além do rolamento para frente ou para trás no plano sagital na posição grupada).

Indo além, a depender da condução, convidar praticantes a experimentarem a inversão das caixas como também uma inversão de perspectivas entendidas como normais dentro da nossa condição bípede (que prevê a cabeça acima da caixa torácica e, esta, acima da caixa pélvica), ajudando-as a perceber o quanto isso pode desencadear novas sensações e percepções de mundo, pode também abrir espaço para outros questionamentos de outros padrões de normatividade (Vasconcelos Oliveira, 2025). Do ponto de vista dos saberes produzidos pelo corpo sensível, a cambalhota pode ser um pensamento corporalizado que convida a experimentar novas formas de estar no mundo. E sabemos bem da potência que o

circo tem em oferecer vocabulários corporais e simbólicos para pensarmos sobre novas formas de ser/estar.

Ou seja, as abordagens somáticas podem desencadear revisões sobre as ideias de corpo e de subjetividade que podem ser bastante enriquecedoras para as artes circenses, sobretudo quando temos em mente que essa expressão cultural se constitui, historicamente, bastante associada às noções de técnica, destreza e virtuosidade.

Transições somático-flutuantes

Num dia de outono, céu nublado, vento forte, chuva esparsa, mar mexido e clima tropical, em nossa sala de aula – Kirimurê, Grande Mar Interior no idioma Tupinambá, e para os portugueses, Baía de Todos os Santos – lugar onde pesquisamos, mergulhamos, dançamos e questionamos: “Como se move o que nos move?” (Fernandes, 2019, p.120), buscamos quem ou o que verdadeiramente somos. Através da Prática Hidro-Artística como Pesquisa (Fernandes, 2024, p.132) entendemos que o corpo é a fonte de saber, revertendo a lógica capitalista hierárquica colonial, ao indissociarmos a prática da pesquisa e subvertermos “o dualismo teoria e prática, considerando o fazer artístico e suas técnicas como metodologias de pesquisa.” (Scialom, 2024, p.29). De acordo com Fernandes,

No espaço-tempo expandido do ambiente fluido, imergimos em ritmos dos quais fazemos parte enquanto processos vivos, diluindo o espaço compartimentalizado e o tempo fragmentado e produtivo. Sem a urgência em resolver problemas ou questões, elas acabam se desdobrando e encontrando caminhos de modo inusitado. Isto porque o ambiente aquático gera um espaço-tempo quântico onde abrem-se possibilidades infinitas de criação que permeiam todas as fases do processo de pesquisa de modo coerente, instigante e único. (Fernandes, 2024, p.135-136)

Ao aprofundar nossa experiência somático-performativa (Fernandes, 2018), aprendemos com o paradoxo da água que podemos equilibrar a força gravitacional da terra através do empuxo. Segundo a Teoria de Arquimedes, filósofo grego, toda vez que um corpo é imerso em um meio fluido, ele sofre uma força para cima, chamada de empuxo, contrária à gravidade terrestre. A força do empuxo é proporcional ao peso do volume de líquido deslocado pelo corpo, permitindo-nos perceber e entender a flutuação, a sustentação e o equilíbrio no meio aquático. “A flutuabilidade é sempre uma força ascendente que tende a fazer você flutuar, subir, pairar ou afundar menos rapidamente.” (Carroll, 2019, p.94)

Essa teoria revela uma relação profunda entre nosso corpo e a água: a força de empuxo atua de modo a equilibrar a força da gravidade, permitindo que o corpo flutue com menos esforço, assim, expandimos as possibilidades criativas de movimento, permitindo que nosso corpo seja movido pelas próprias águas, internas e externas, em interação. A água exerce uma força de sustentação, tirando o peso de nossas estruturas musculoesqueléticas, facilitando movimentos que, na terra, exigiriam maior esforço muscular. Assim, a água funciona como um suporte natural, que contrabalança a força da gravidade, promovendo relaxamento e liberdade de movimento.

Na perspectiva da flutuação celular, nossas células humanas dependem do suporte aquático para manter sua forma, sua integridade e seu funcionamento. A água fornece um ambiente de apoio, onde a fluabilidade permite que as células se movimentem, se reorganizem e se adaptem às mudanças interrelacionais corpo-ambiente. Experimentamos como podemos controlar nossa fluabilidade através da respiração e percebemos que à medida que submergimos, a pressão subaquática comprime nossos órgãos, subtraindo nosso ar celular. Aqui experimentamos as relações entre ar e água, pausa e movimento, gasto e conservação de energia.

Percebemos uma complexa relação, que nos leva a refletir sobre como a água nos ensina a liberar o esforço desnecessário, a confiar no suporte do meio e a perceber o movimento como uma dança de equilíbrio entre força e leveza, permitindo-nos mover e sermos movidas. Assim, deslocamos a lógica antropocêntrica da percepção da água enquanto utilidade e recurso físico inorgânico, para compreendê-la enquanto cerne da vida, de sustentação, liberdade e conexão com o que nos move, com o que somos.

Em busca do que somos, entendemos que não há separação entre espírito e matéria. A água nos revela um tempo dilatado e um espaço ilimitado em campo expandido. Nela nos eternizamos e encontramos possibilidades de transitoriedades dimensionais. Portanto, as águas do mar são portais. Em giros, cambalhotas e espirais, entre o fundo do mar e a superfície flutuante, podemos viajar por zonas abissais das profundezas da terra, do universo e da consciência.

Transições somático-embriológicas

Nesta seção, adentraremos em procedimentos mais específicos realizados na imersão, e seu embasamento no campo da Somática. Antes de entrarmos na água, mais precisamente na calçada em frente ao Forte de Santa Maria, debaixo de árvores, uma roda foi formada pelos participantes e ministrantes da imersão. Nesta roda, foram oferecidos aos participantes da imersão saquinhos plásticos com água do mar para iniciar o convite relacional que a água nos propõe: sentir a membrana e os fluidos celulares, informar ao nosso corpo que somos compostos por várias células e que cada uma delas possui seu fluido e membrana (Bainbridge Cohen, 2018, p.47). Este objeto tátil já introduzia a textura flexível com seu envoltório, trazendo também a forma arredondada de uma célula, seus fluidos internos e sua membrana, criando o limite entre ambiente interno e externo. Isto seria experienciado posteriormente no mar, no Padrão Neurocelular Básico de Respiração Celular (Bainbridge Cohen, 2018). Antes, porém, trabalhamos a respiração pulmonar, que é fundamental no mergulho livre em apneia, e básico para qualquer atividade aquática. Ao tocar e ser tocado pela membrana e fluido (sacola com água) em dinâmica livre, Fernandes convidou cada participante a circular em nossa roda suas espirais temporais de memórias, histórias e informações relacionadas à água.

Esse momento inicial no solo sela entre o coletivo alguns princípios somáticos que se entrelaçam aos do mergulho e aos do circo: corporalização, cuidado recíproco, confiança e coletividade. Ao ouvir e ser ouvido, ao mesmo tempo que tocar e ser tocado pelas palavras e pela membrana e fluido – externamente com o saquinho e internamente em nossos corpos – criamos um elã, um campo criativo de acolhimento, conhecimento e expansão de nossas expressões. Esse campo criativo e energético foi fundamental para adentrarmos em experimentações na água, considerando as individualidades e seus vários níveis de contato com o mar, com as técnicas de mergulho e as práticas acrobáticas.

Adentrando a areia, abrimos o saco plástico fazendo com que o fluido vazasse de formas imprevisíveis. Em dinâmica somático-performativa a prática foi se corporalizando: uma transição do fluido que rompe a membrana, como se nosso movimento no território da praia do Porto da Barra seguisse a dinâmica celular de passagem de um momento a outro, do fluido celular ao fluido de transição ou “*transitional fluid*” (Bainbridge Cohen, 2018, p.46).

Antes de entrarmos na água, comentamos sobre o uso de equipamentos de mergulho em apneia, ou do uso de narizeiras de dança aquática para quem preferisse, e concedemos uma pequena introdução para o uso destes materiais, que foram distribuídos em seguida. Tivemos também vários figurinos leves, fluidos e coloridos para utilização na atividade, e distribuídos conforme o interesse de cada participante. Todo este processo inicial criou um laço afetivo de apoio mútuo no grupo, preparando para a atividade no mar. Afinal, um princípio fundamental do mergulho livre em apneia é o trabalho em dupla, estar sempre atento ao parceiro de mergulho, enquanto um realiza o mergulho, o outro permanece na superfície como apoio observando-o e vice-versa. Do mesmo modo, a confiança em si e no outro é um elemento axial nas práticas circenses. Com os figurinos e equipamentos de mergulho, fizemos novamente uma roda, nos entrelaçando física e energeticamente, percebendo a relação do contato com o solo em bipedia, pedindo licença para adentrar o mar e mais uma vez, estabelecemos o campo relacional entre nós humanos e os mais-que-humanos: mineral, animal, vegetal etc.

Nos primeiros momentos e movimentos ao tocar e ser tocado pela água, o convite feito por Fernandes para o grupo era o de habituar-se à lógica do meio fluido – à flutuabilidade – que propõe nos relacionarmos com a água de modo não-bípede. Ao entrar no meio aquático, o corpo é naturalmente convidado a rever seus padrões habituais e terrestres, seus apoios e sua sustentação. A bipedia, sem dúvidas, é o primeiro desses padrões que precisará ser modulado no meio aquático. Há também o habituar-se ao equipamento: ao uso da máscara, do *snorkel*, de narizeiras e nadadeiras – aparelhos que auxiliam a presença no mar e amparam movimentos, expandindo suas possibilidades em experimentações.

“Como eu me apoio na água para flutuar?” foi uma das perguntas iniciais feitas por Fernandes para o momento de experimentação na parte rasa do mar, onde se tem o apoio do chão quando necessário, para essa transição gradual da bipedia para a flutuabilidade.

Essa transição também foi experienciada em trios, quando experimentamos o mover e ser movidos pela água ao somatizar a notocorda – nossa linha primitiva no processo embriológico, que cria uma primeira sensação de verticalidade durante a terceira semana de gestação. Se imaginarmos a trajetória da notocorda no corpo humano, podemos visualizá-la

como um eixo que se estende do corpo perineal até a glândula pituitária (Pizarro, 2024, informação verbal).

Também na terceira semana de gestação, antes da formação notocordal, o saco vitelino primário se rompe, compartilhando fluidos internos e externos, portanto, compartilhando informações (Bainbridge Cohen, 2015, p.291). Fazendo um paralelo com as etapas da imersão, iniciamos com a membrana e o fluido, rompemos a membrana, compartilhamos informação (interno/externo) e seguimos no desenvolvimento pelo movimento, sempre com as trocas entre o interno e externo.

As transições propostas por Fernandes na imersão são informadas pelas abordagens somáticas BFsm e BMC®. Não só a metodologia da imersão é somática, como seus temas também, pouco a pouco se amalgamando com o circo e o mergulho. Na experimentação da notocorda, realizada em trios na parte rasa do mar, uma pessoa flutua enquanto outras duas dão suporte: uma com toque na base do crânio (cabeça) e outra nos calcânhares (cauda expandida). Fernandes visitava os trios em toque de sensibilização no espaço da notocorda. Esse modo de experimentação cria a possibilidade de quem está flutuando ceder o corpo, deixar-se apoiar na água e nos parceiros, para mover e ser movida pelas águas, enquanto somatiza a notocorda – essa coluna macia e fluida que não está mais em nós, mas que já esteve.

Ao experienciar a notocorda no mar, cria-se a possibilidade de acesso, pela memória celular embriológica, um espaço que outrora fora a cavidade amniótica – o oceano em que o feto nadava dentro do útero de sua progenitora. Esses paralelos entre estar no mar e os processos embriológicos criam um campo expandido somático-performativo que se dá pelo movimento, pela sensação, pela informação celular etc.

Passando da terceira para a quarta semana de gestação, acontece a internalização do saco vitelino que estava à frente do embrião, quando ele se dobra, se invagina, ao mesmo tempo que a cavidade amniótica se externaliza, abraçando por fora essa invaginação (Bainbridge Cohen, 2015, p.294). No início da quarta semana acontece esse processo e, no final dela, engolimos pela barriga o nosso saco vitelino, e o embrião segue nadando no fluido amniótico na barriga da pessoa gestadora. Esse processo de dobra, invaginação ou de ser

engolido, de tomar forma côncava ou “forma-concha”, se relaciona com o principal elo nesta imersão entre a somática e o circo, que são as cambalhotas.

Figura 3



Fernandes em explicação sobre internalização do saco vitelino e processo notocordal para orientação da prática em trios. Ao fundo: Machado, pessoas participantes e banhistas. Quadro extraído de vídeo de João Rafael Neto, por Raquel Parras.

Transições ecoperformativas circenses

A partir da proposta em trios de Fernandes que possibilitou uma vivência sensível das conexões cabeça-cauda e da notocorda, Machado fez alguns apontamentos a fim de iniciar a transição dessa experiência para a prática acrobática. Machado destacou a oportunidade de se ter o suporte da água para a percepção tridimensional das vértebras da coluna e, mais importante, dos espaços intervertebrais e suas mobilidades. Essa sensação pôde ser ativada por meio da condução realizada pelas/os companheiras/os que ofereciam apoio na cabeça e nos pés de quem boiava. A percepção das propriedades móveis da coluna e suas conexões foi essencial para a próxima prática: as cambalhotas.

A primeira proposta dada ao grupo foi para se colocarem em posição grupada: a/o praticante deveria se manter na forma de bolinha, o peito e o rosto voltados para o fundo do mar. Essa postura facilita realizar oscilações frente-trás a partir do deslocamento do peso da cabeça e dos fluidos corporais, podendo utilizar um pouco das mãos e braços. Essa posição foi explorada de diferentes maneiras, sempre chegando até a posição grupada (que se assemelha à fetal), buscando resgatar a percepção da mobilidade da coluna vertebral e da

conexão cabeça-cauda ativadas nos trios. Tanto essa quanto as demais experiências com rolamentos eram sempre realizadas em duos ou trios, mantendo as relações de cuidado, confiança e auxílio necessárias para a aventura proporcionada pelos três campos: Somática, Mergulho e Circo.

Para quem já conhecia a sensação de executar uma cambalhota no solo (e as demandas corporais para tal), foi possível perceber como as relações Corpo-Tempo-Espaço diferem ao realizá-la na água. Embora o primeiro impulso de alguns fosse aplicar uma força mais potente e acelerar o giro (justificável por estarem com a cabeça submersa), o suporte aquático permite experimentar outros Esforços presentes nos rolamentos, mas de maneira mais aguçada, abrindo a percepção para outras qualidades dinâmicas. No caso da cambalhota grupada à frente (como também em outras variações trabalhadas no encontro), sua execução pode ser feita de modo suave se a/o praticante esperar pelo deslocamento da massa corporal que a água possibilita (o que leva mais tempo do que se pode imaginar *a priori*). Ao se permitir esse tempo mais expandido, é possível sentir o início do movimento acontecer de modo mais leve e contínuo, com menor acionamento de mãos e braços. Ainda que, para algumas pessoas, fosse necessário utilizar os braços para terminar o giro, a percepção desse deslocamento e a sensação de outros Fatores inerentes a esse movimento - como um tempo mais suspenso - foi notada.

Após essa primeira experiência propusemos variações nas maneiras de se iniciar as cambalhotas: boiando em decúbito ventral com braços e pernas estendidos, condensando o corpo a partir do quadril até iniciar o giro; partindo do mesmo início, mergulhar flexionando o tronco mantendo as pernas estendidas, realizando uma cambalhota na posição carpada (pernas estendidas próximas ao tronco); em decúbito dorsal, deixar o quadril afundar criando a posição carpada, deixando o corpo girar para frente ou para trás; ainda no decúbito dorsal, deixar a cabeça pesar para o fundo e arqueando as costas até realizar um giro estendido para trás; entre outras. Esta última, em especial, demanda uma espera ainda maior para que o deslocamento da massa corporal a partir da cabeça e do arquear das costas reorganize, lentamente, a sensação de peso mobilizando o corpo até o rolamento. Essa espera pode ser significativa (ainda mais em apneia), por isso demanda uma concentração e conexão

profunda do corpo com o mar, e as transformações que água causa em nós (física e sensivelmente).

Como mencionado, a possibilidade de flutuar no mar permite a experimentação de Esforços existentes nas cambalhotas, mas que, no solo, são mais difíceis de serem percebidos (principalmente para iniciantes). Deste modo, o ambiente aquático permite uma progressão pedagógica intermediária: nem tão firme quanto no ambiente terrestre, nem tão ágil e livre quanto no ambiente aéreo. Essa percepção pode ser um recurso interessante na execução de um salto mortal grupado à frente, por exemplo (uma progressão da cambalhota). As experiências no mar também possibilitam uma exploração sensorial e sensível que pode ser interessante tanto do ponto de vista funcional, quanto expressivo.

Essa experiência pode ser muito válida para alguns movimentos (sobretudo para volantes⁹ em duos aéreos, por exemplo), onde é comum uma discrepância quanto às sensações de tempo na execução de algumas acrobacias. Não raro, alguns movimentos devem ser realizados não por meio de uma ação rápida e direta, mas sim pela sustentação de uma determinada forma corporal por mais tempo. Em processos de aprendizagem ou aperfeiçoamento do repertório acrobático, é usual solicitarmos à/ao acrobata que espere mais, que mantenha seu corpo de uma forma específica por mais tempo. No entanto, as respostas geralmente são “mas eu sinto que estou esperando bastante tempo”. Porém, ao analisarmos o movimento por meio de vídeos, é possível notar que a/o artista está adiantando uma mudança corporal, ou está acelerando um movimento na ansiedade de finalizá-lo. Nesses casos, há uma dissociação entre a percepção de tempo sentida e a necessária para a execução daquele elemento. Desta maneira, as práticas com o suporte aquático podem auxiliar na aprendizagem ou aprimoramento por meio da experimentação dessas sensações de sustentação, do deslocamento da massa corporal mais lentamente e da “espera” até que o movimento ocorra.¹⁰

⁹ Em duos (ou grupos) há artistas que realizam as acrobacias propriamente ditas (volantes) e artistas que fazem sua base, lançando, recebendo ou suspendendo-os (portôras/es). Esses papéis podem ser bastante definidos em alguns casos ou se alternarem de acordo com o tipo de número, de repertório de movimentos ou das experiências de cada artista.

¹⁰ Um exemplo de acrobacia que demanda essa referência de tempo sustentado é o flic-flac realizado no trapézio em dupla. Para uma melhor visualização deste movimento, acessar <https://www.instagram.com/p/BiUbWDBjdQ-/>. Acesso em 26/07/2025.

Outra vivência promovida no encontro foi a exploração criativa dos elementos abordados. Poder investigar formas e qualidades expressivas distintas das conhecidas em cambalhotas no ambiente terrestre, além de expandir o campo criativo e proporcionar outras possibilidades motoras ou cênicas, também é uma abordagem que pode contribuir para que as/os praticantes realizem os rolamentos. Ao se motivarem por propostas criativas, abrirem suas percepções para outros sentidos além do funcional e se deixarem influenciar pelas sensações, sentimentos e elementos sensoriais propiciados pelo mar, a atenção deixa de estar totalmente voltada para a realização do movimento. Isso pode permitir uma conexão mais integral (ou menos focada nos aspectos “técnicos” e racionais da prática), oferecendo outros caminhos para a investigação corpo-acrobacias importantes para as performances circenses (Machado, Keiserman, 2020).

Em um dos encontros preparatórios para esta atividade, Fernandes compartilhou com as demais ministrantes uma experiência: dizia ter dificuldade para realizar a cambalhota estendida para trás, mesmo praticando-a por meio de diferentes acionamentos motores. Após vários dias com algumas explorações com os princípios somáticos acima descritos, entre outros, um dia ela teve literalmente uma virada. Os peixes vieram passando por ela em um cardume gigantesco justo enquanto ela começava a mergulhar com a cabeça para trás na intenção de realizar o movimento, mas ainda um pouco insegura. Os peixes começaram a passar por debaixo dela, indo no sentido exato da cambalhota que ela intencionava realizar, e ela foi acompanhando-os pelo olhar. Sua conexão com esse estímulo foi tão intensa que seu corpo, seguindo a trajetória do cardume, acionou sensivelmente os segmentos e qualidades dinâmicas para realizar o rolamento¹¹. Este depoimento demonstra como a integralidade Interno/Externo e Função/Expressão se complementam (Fernandes, 2006), sendo também uma referência importante para artistas circenses em seus processos de aprendizagem/criação/performance (Machado, 2022).

Uma ação não realizada no encontro, por questão de tempo, mas que foi elaborada para essas experiências (e acreditamos ser bastante interessante) é a exploração em duplas a partir das relações portô/volante. A partir do suporte aquático (a densidade do mar deixando os

¹¹ O relato completo pode ser visto em <https://jdspedi.wordpress.com/2025/04/07/basic-neurocellular-patterns-plural-corporealities-and-resilience/>. Acesso em 31/07/2025.

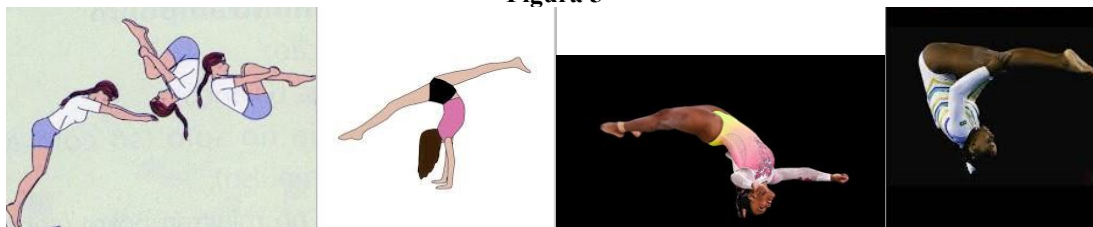
corpos mais leves), pensamos em propor uma prática em que duplas experimentassem outros meios de lidar com apoios, sustentações e engates corporais - mas, sobretudo, investigando formas, trajetórias, sensações e qualidades expressivas proporcionadas pelo contato com a água e a presença (ou ausência) de um solo firme como base. Além do aspecto criativo bastante rico para a cena circense, esse trabalho também tem proveitos pedagógicos já experimentados por Machado pois, ao invés de deixar que portôras/es sustentem ou apoiem toda a massa corporal de volantes de uma só vez em movimentos, às vezes, desconhecidos, o suporte aquático permite uma experiência mais suave e gradual na aprendizagem de certas figuras ou acrobacias.

Figura 4



Praticantes realizando cambalhotas diversas. Frames da filmagem realizada por Raquel Parras durante o encontro.

Figura 5



Sequência de imagens de diferentes saltos mortais. Na sequência, da esquerda para direita: salto mortal grupado disponível em <https://lucia-desporto.blogspot.com/2010/05/no-salto-de-de-mortal-frente-engrupado.html>; reversão ou suplê disponível em <https://br.pinterest.com/pin/299207969009544211/>. Rebeca Andrade realizando um salto mortal estendido atrás. *Thumbnail* de vídeo disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=7ropW9vn8Gk>; e Daiane dos Santos realizando um salto mortal carpado.

Frame de filmagem não creditada disponível em <https://topmelhores.com/esses-sao-os-13-saltos-de-ginastica-artisticas-mais-complicados/>.

Fechamento: relato de experiência

Para finalizar este texto, trazemos o depoimento de Maria Carolina Oliveira, que participou da experiência no segundo encontro desta temática oferecido por Fernandes. Este encontro aconteceu em 31 de julho de 2025 de 12 às 14hs, na Praia do Porto da Barra de Salvador - BA, e contou com a participação de Richard Talbot, Julia Coelho Franca, Maria Carolina Oliveira e Maria Clara Lemos dos Santos. Vídeos deste encontro filmado por Fernandes foram editados por Julia Franca e podem ser visualizados em: https://www.instagram.com/reel/DKfH_s9OYUc/?igsh=MTZ3YmY3aDJpc3lvYg== e <https://youtu.be/-dIvJvClSkI>.

A partir desta experiência imersiva, Maria Carolina Oliveira nos presenteou com a seguinte escrita poética de seu diário:

Hoje pela primeira vez vi com nitidez o chão do mar. O chão do mundo que é nada mais do que a pele da Terra. Essa sensação que é mais que prazer, talvez completude, que a gente tem quando enxerga o fundo de alguma coisa muito grandiosa. Aquilo que a criança bem pequena busca quando destrói algum objeto ou brinquedo tentando encontrar sua alma, seu âmago.

o fundo

do fundo

do fundo

do fundo.

Eu vi no chão do fundo mar todas as coisas que não eram chão e um dia passaram a ser, assim como nós também passaremos. O espaço-tempo que existe entre a matéria orgânica e inorgânica na água parece menor, é tudo um único movimento. Essa água que é inteira, que é círculo, pois se junta a todos os outros mares do mundo, toda a água do mundo é uma e nos contém.

Na água, o chão também dança. Eu vi com meus próprios olhos que tudo lá se move, grãos de areia algas restos de vida cordas velhas de barcos que já foram. O tempo ali todinho.

Foi a minha primeira vez usando óculos e snorkel e aprendi que, se consigo respirar, não preciso fazer esforço nenhum. A água me suporta e carrega, me nina e me descansa. Não preciso me mexer tanto, me debater e nem lutar para não afundar. Aliás, afundar é que exige esforço (eu sempre pensei que fosse o contrário).

Eu respirando naquele troço, pela boca, trazendo o ar lá do céu por uma chaminé. Respirar num formato mais horizontal como o de um eeee me fez existir profundamente nos meus pulmões. Acessei a homolateralidade de um jeito divertido. Mas os panos que eu vestia, que eram como membros agregados (meus novos tentáculos), também me convidavam a espiralar.

Eu vi por baixo o brilho das gotas de água contra o sol quando alguém batia o pé, uma infinidade de bolhinhas brilhantes, e então entendi tudo: na casa de mamãe tem ouro, prata, pedra de brilhante que nos alumeia.

Eu vi também cardumes, muitos e muitos peixes, cinquenta, cem, mil? eu sei que eles se localizam pela audição mas fiquei me perguntando como será que eles veem. Eles enxergam com a qualidade que vemos quando usamos aquelas máscaras? será? e de noite, será que eles enxergam algo?

Falando em ouvido, os estalidos lá no fundo são ainda mais bonitos. Parece que a gente escuta as pedrinhas que moram dentro dos nossos próprios ouvidos. Eu senti as minhas pedrinhas se movendo lá dentro dentro dentro.

Depois eu saí e entrei num descanso profundo, que trago até agora, mesmo já tendo chacoalhado um tanto e vivido algumas emoções. Se eu fecho o olho eu sinto de verdade o mar aqui dentro. Experimentei um dentro fora tão mais contínuo, menos binário. Uma hora saíram lágrimas dos meus olhos, alumbrados diante da grandiosidade daquilo tudo, e a água salgada de dentro juntou com a de fora num vice-versa infinito. Ali, naquelas águas mágicas da Salvador que eu tanto amo, num dia ensolarado de outono, aos 42 anos, sob a guiança de Ciane e acompanhada de Maria Clara, Julia e Richard, eu enxerguei pela primeira vez o chão do fundo do mar.

Referências

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Sentir, perceber e agir:** educação somática pelo método Body-Mind Centering®. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Sesc São Paulo, 2015.

BAINBRIDGE COHEN, B. **Basic Neurocellular Patterns:** exploring developmental movement. El Sobrante, Califórnia: Burchfield Rose, 2018.

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Releasing Patterns of Stress and Uncovering Patterns of Ease:** A Body-Mind Centering® Approach through Movement, Touch and Cellular Consciousness. 2021 Winter Series, class 1, 21 de janeiro de 2021. Disponível em: www.youtube.com/watch?v=eLwFd2uemzw Acesso em: 03 jul. 2025.

COLLON, Susan. **NAUI Open Water Diver.** Segunda edição. Primeira edição “Scuba Diver” publicada entre 1999-2018. Copyright © 2019 pela *National Association of Underwater Instructors*, Inc. ISBN 978-1-57743-035-3 (edição do estudante).

DESCARTES, René. Discurso do Método. Tradução de João Cruz Costa. São Paulo: Martins Fontes, 2001 [1637].

FERNANDES, Ciane. **Dança Cristal:** Da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa. Salvador: EDUFBA, 2018.

FERNANDES, Ciane. “Imersão como Pesquisa: Prática Hidro-Artística como Pesquisa e Somática contracolonial no hidroceno”. In: Fernandes, Ciane; Pizarro, Diego; Scialom, Melina. **Prática Artística como Pesquisa, Somática e Ecoperformance.** São Paulo: Giostri, 2024, p. 132-147.

FERNANDES, Ciane. “No movimento das marés: Somática, Imersão como Pesquisa e criação em dança”. In: FERNANDES, C., SANTANA, I., SEBIANE, L. (orgs). **Somática, Performance e Novas Mídias.** Salvador: EDUFBA, 2022. p. 303-320.

FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento: o Sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas.** São Paulo: Annablume, 2006.

FERNANDES, Ciane; PIZARRO, Diego; SCIALOM, Melina. **Prática Artística como Pesquisa, Somática e Ecoperformance.** São Paulo: Giostri, 2024.

FORTIN, Sylvie. “Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança”. Tradução de Márcia Strazzacappa. In: **Cadernos GIPE-CIT**, n. 2. Salvador, 1999.

HANNA, Thomas. **Somatics:** Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health. Reading, MA: Addison-Wesley, 1988.

LOUPPE, Laurence. **Poética da Dança Contemporânea.** Lisboa: Orfeu Negro, 2012

MACHADO, Alex. **Você Treina ou Ensaia?** Questões no campo circense que repercutem nos processos de aprendizagem/criação/performance na Escola Nacional de Circo Luiz Olimecha. Dissertação (Mestrado). Rio de Janeiro: PPGAC-UNIRIO, 2022.

MACHADO, Alex Rodrigues; KEISERMAN, Nara Waldemar. Você Treina ou Ensaia? Dicotomias no campo circense e propostas para aprendizagem/criação/performance a partir de elementos do Sistema Laban/Bartenieff. **Cena**, [S. l.], n. 32, p. 171–182, 2020. DOI: 10.22456/2236-3254.104277. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/cena/article/view/104277>. Acesso em: 28 jul. 2025.

PIRET, S; BÉZIERS, MM. **A coordenação motora:** aspecto mecânico da organização psicomotora do homem. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1992.

PIZARRO, Diego. **Imersão Somática e Voz.** Oficina. ECOAR - Encontro de Pesquisa e Arte: Seminários Transculturais, PPGAC/UFBA, 24 abr. 2024.

SCIALOM, Melina. “Prática Artística como Pesquisa: discutindo o conceito”. In: Fernandes, Ciane; Pizarro, Diego; Scialom, Melina. **Prática Artística como Pesquisa, Somática e Ecoperformance.** São Paulo: Giostri, 2024, p. 13-30.

SÉRGIO, Manuel. **Motricidade humana:** contribuições para um paradigma emergente. Lisboa: Instituto Piaget, 1994.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação somática e artes cênicas:** princípios e aplicações. Campinas: Papirus, 2012.

VASCONCELOS-OLIVEIRA, Maria Carolina. "Reflexões sobre o circo contemporâneo: subjetividade e o lugar do corpo". In: **Revista Repertório**, n. 34, 2020.

VASCONCELOS-OLIVEIRA, Maria Carolina. “Circus as a pedagogy of fabulation: reflections based on the work of the A Penca collective.” In: **CALS/ Circus: Arts, life and sciences**, vol.4 issue 2, 2025.