



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES – PPGARTES**

WALLESSON AMARAL ALCANTARA

**CORPO-RAIZ:
O PROCESSO DE CRIAÇÃO DO BOLERO INTERAMOR**

**Belém - Pará
2025**

WALLESSON AMARAL ALCANTARA

**CORPO-RAIZ:
O PROCESSO DE CRIAÇÃO DO BOLERO INTERAMOR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará como requisito para obtenção do título de Mestre em Artes.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Flávia Mendes.

Linha de Pesquisa: Poéticas e Processos de Atuação em Artes.

**Belém – Pará
2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A347c Alcantara, Wallesson Amaral.
Corpo-Raiz : O processo de criação do Bolero Interamor /
Wallesson Amaral Alcantara, . — 2025.
64 f. : il. color.

Orientador(a): Prof^a. Dra. Ana Flávia de Mello Mendes
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará,
Instituto de Ciências da Arte, Programa de Pós-Graduação em
Artes, Belém, 2025.

1. Corpo-Raiz. 2. Dança de Salão. 3. Ecologia do
Movimento. 4. Dança Imanente. 5. Políticas de Aparecimento.
I. Título.

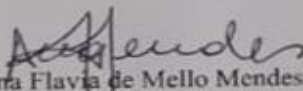
CDD 792.62

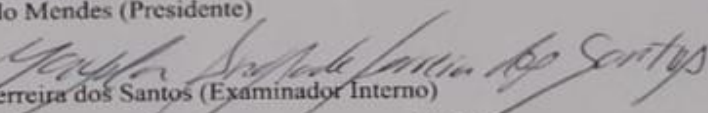


INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES

**ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DO PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.**

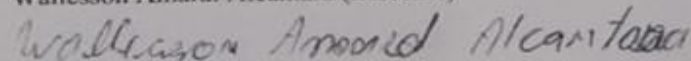
Aos vinte e cinco (25) dias do mês de junho do ano de dois mil e vinte e cinco (2025), às dezesseis (16) horas, a Banca Examinadora instituída pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Artes, da Universidade Federal do Pará, reuniu-se sob a presidência da orientadora professora doutora Ana Flavia de Mello Mendes, conforme o disposto nos artigos 73 ao 77 do Regimento do Programa de Pós-Graduação em Artes, para presenciar a defesa oral de Dissertação de Wallesson Amaral Alcantara, intitulada: **CORPO RAÍZ: O PROCESSO DE CRIAÇÃO DO BOLERO INTERAMOR**. Perante a Banca Examinadora, composta por: Ana Flavia de Mello Mendes (Presidente), Mayrla Andrade Ferreira dos Santos (Examinador Interno); Caroline de Cassia Sousa Castelo (Examinador Externo). Dando início aos trabalhos, a professora doutora Ana Flavia de Mello Mendes, passou a palavra ao mestrando, que apresentou a dissertação, com duração de trinta minutos, seguido pelas arguições dos membros da Banca Examinadora e as respectivas defesas pelo mestrando, após o que a sessão foi interrompida para que a Banca procedesse à análise e elaborasse os pareceres e conclusões. Reiniciada a sessão, foi lido o parecer, resultando em **reprovação ()** **aprovação (X)**. A aprovação do trabalho final pelos membros será homologada pelo Colegiado após a apresentação, pelo mestrando, da versão definitiva do trabalho. E nada mais havendo a tratar, a professora Ana Flavia de Mello Mendes agradeceu aos presentes, dando por encerrada a sessão. A presente ata que foi lavrada, após lida e aprovada, vai assinada, pelos membros da banca e pelo mestrando. Belém-Pa, 25 de junho de 2025.


Ana Flavia de Mello Mendes (Presidente)


Mayrla Andrade Ferreira dos Santos (Examinador Interno)


Caroline de Cassia Sousa Castelo (Examinador Externo)

Wallesson Amaral Alcantara (Discente)



"O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001"

"This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001"

AGRADECIMENTOS

A todos os colegas e amigos que, em breves conversas, me encheram de afeto através de palavras lindas – vindas de pessoas que acompanham minha caminhada e que, muitas vezes por experiência própria, sabem o poder que as palavras têm em um processo de pesquisa.

Agradeço à minha orientadora, Ana Flávia Mendes que, do alto de sua experiência, me permitiu ser livre para seguir tudo aquilo em que eu acreditava. E eu sei que, em muitos momentos, me defendeu como uma leoa – ou melhor, como uma mãe.

Sou imensamente grato à minha banca, composta por mulheres incríveis, que tanto admiro e respeito – não apenas pelas artistas, professoras e pesquisadoras que são, mas pela humanidade e sensibilidade que irradiam e me inspiram.

À professora Dra. Lane Krejcová, por me possibilitar conhecer este mundo tão interessante da Neurociência.

Não posso deixar de citar meus colegas professores da Dança de Salão, que contribuíram com a sua visão e, com toda certeza, enriqueceram ainda mais este trabalho.

Também reservo este espaço para agradecer à minha mãe e à minha irmã que, mesmo à distância, estiveram comigo em pensamento e oração. Por mais incrível que pareça, minha mãe tem o dom de adivinhar todos os momentos críticos. Sem que eu diga uma só palavra, ela já sabe o que dizer – e como dizer. Ela é minha maior inspiração.

Sou profundamente grato à minha companheira, parte fundamental desta jornada. Afinal, o que seria de uma pesquisa sobre Dança de Salão sem uma parceria? E, entre tantas palavras que poderia usar para descrever essa parceria, a mais importante – que rege o nosso fazer – é o amor. O amor que dá coragem para enfrentar julgamentos. Somos amor, mas também somos força. Somos valentes, resilientes. É esse amor que emana nossa força. Talvez por isso tantas pessoas, em diferentes cantos do Brasil, se identifiquem com a nossa arte. Dançamos vida, dançamos ancestralidade, dançamos pelo direito de ocupar qualquer lugar que quisermos. Por tudo isso – e por muito mais –, sou grato, nesta e em outras vidas, por esse encontro.

Por fim, apesar das imensas alegrias que a pesquisa me traz, não posso deixar de enfatizar o quanto foi desafiador lidar com o aspecto psicológico. Cada viagem de trabalho, cada imprevisto, cada aula ministrada era, para mim, uma defesa viva de tudo aquilo que venho pesquisando e refletindo sobre a minha dança.

Quantas vezes eu ouvi: “Será que vale a pena fazer tudo isso?”. A resposta veio no tempo certo, com muito suor e trabalho.

Enfim, deixo aqui minha contribuição para essa arte que tanto amo, defendendo e acredito.

Podemos, sim, ocupar outros espaços – inclusive a universidade! A cultura da Dança de Salão é potente, e a reflexão sobre o nosso fazer é essencial para que possamos crescer enquanto comunidade.

RESUMO

ALCANTARA, Wallesson Amaral. **Corpo-Raiz:** o processo de criação do Bolero Interamor. 2025. Dissertação (Mestrado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, UFPA, Belém.

A presente pesquisa trata da noção de Corpo-Raiz, que é um modo de fazer-pensar a Dança de Salão imbricado com a trajetória de vida e arte de um artista-professor-pesquisador. Esta trajetória é permeada por diferentes experiências artísticas na Dança de Salão, sobretudo no bolero, constituindo-se de vivências atravessadas pela Neurociência (Marçal, 2019), tendo como fundamentação teórico-prática a Ecologia do Movimento (Bolsanello, 2016) e a Dança Imanente (Mendes, 2008), além da noção de “dança como política de aparecimento” (Castelo, 2022). Como resultado, apresenta-se a poética Interamor, seus desdobramentos metodológicos, aplicáveis tanto na criação quanto no ensino da Dança de Salão e a discussão de cunho social disparada pela obra de arte.

Palavras-chave: Corpo-Raiz; Dança de Salão; Ecologia do Movimento; Dança Imanente; Políticas de aparecimento.

ABSTRACT

ALCANTARA, Walleson Amaral. **Root-Body:** The Creation Process of the Interamor Bolero. 2025. Dissertation (Master's in Arts) – Graduate Program in Arts, UFPA, Belém.

This research addresses the notion of Root Body, which is a way of thinking about ballroom dance intertwined with the life and artistic trajectory of an artist-teacher-researcher. This trajectory is permeated by different artistic experiences in ballroom dance, especially bolero, and constitutes experiences informed by Neuroscience (Marçal, 2019), with theoretical and practical foundations in Movement Ecology (Bolsanello, 2016) and Immanent Dance (Mendes, 2008), in addition to the notion of "dance as a politics of appearance" (Castelo, 2022). As a result, the poetics of Interamor are presented, along with its methodological developments, applicable both to the creation and teaching of ballroom dancing, and the social discussion triggered by the work of art.

Keywords: Root-Body; Ballroom Dance; Movement Ecology; Immanent Dance; Appearance Politics.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – Apresentação no Concurso Nacional de Bolero.....	19
Imagem 2 – Ilha do Marajó.....	23
Imagem 3 – Experimento na Ilha do Marajó.....	24
Imagem 4 – Figura coreográfica da Interamor.....	26
Imagem 5 – Figura coreográfica da Interamor.....	27
Imagem 6 – Imagem ilustrativa.....	35
Imagem 7 – O Corpo-Raiz (ilustração).....	44
Imagem 8 – Estrutura músculo-esquelética dos pés.....	50
Imagem 9 – Experimento adaptado para a sensibilização na região plantar dos pés para desenvolver a pisada da dança bolero.....	51
Imagem 10 – Quadro ilustrativo.....	55

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Danças de Salão já praticadas.....	16
Tabela 2 – Experiência com a bola de espinhos.....	51
Tabela 3 – Caminhada.....	52

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
1 INTRODUÇÃO.....	14
2 A POÉTICA INTERAMOR.....	18
2.1 Enraizar é preciso: quebrando paradigmas.....	19
2.2 Fluidez e a proposição de movimentos.....	21
2.3 Da sensação à ação.....	22
2.4 Adensando o movimento: o efeito dos rios em nossos corpos.....	24
2.5 Pontos de apoio.....	26
2.6 O acervo digital.....	28
2.7 Musicalidade na poética Interamor.....	29
2.7.1 Pulso.....	31
2.7.2 Compasso e Batida.....	31
2.7.3 Batidas baixa e alta.....	31
2.7.4 Oitavas.....	32
2.7.5 Voz.....	32
2.7.6 Divisão silábica.....	32
2.7.7 Instrumentos.....	33
2.7.8 Mapeamento.....	33
3 CORPO-RAIZ: a poética e seus desdobramentos e experiências de ensino na Dança de Salão.....	39
3.1 A preparação.....	39
3.2 Principais elementos das Danças de Salão.....	40
3.2.1 Abraço.....	40
3.2.2 Caminhada.....	41
3.3 Por que a Interamor é um bolero?.....	42
3.4 O Corpo-Raiz: elementos utilizados.....	44
3.4.1 Enraizar.....	45
3.4.2 Anel escapular.....	45
3.4.3 As escápulas que dançam.....	46
3.4.4 Efeito Ventosa.....	49
4 A HISTÓRIA A SER DANÇADA: INTERAMOR E A DANÇA COMO POLÍTICA DE APARECIMENTO.....	54
4.1 A sociedade e a cor.....	56
4.2 A sociedade e a idade.....	58
4.3 A sociedade e o impacto.....	60
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
REFERÊNCIAS.....	63

APRESENTAÇÃO

Desde os 15 anos trabalho com Dança de Salão. Minha formação inicial ocorreu, em grande parte, por meio de academias, minicursos e workshops focados nesse gênero. Na escola de dança Bellarte, percorri diversas etapas: fui aluno, bolsista, monitor, instrutor e, por fim, passei a integrar a Companhia de Dança de Salão. A partir desse ponto, decidi aprofundar minhas técnicas até alcançar uma posição no quadro de professores da escola. Com o tempo, ao enfrentar desafios em sala de aula e notar a crescente diversidade do meu público, percebi que os conhecimentos práticos adquiridos no gênero não eram suficientes para lidar com a nova realidade dos alunos com os quais trabalhava.

Diante dessa necessidade, optei por seguir um caminho diferente da maioria dos profissionais da minha área e iniciei meus estudos acadêmicos. Ingressei no curso de Educação Física, mas não o concluí, pois não me identifiquei com a abordagem do curso em relação à dança e à área de atuação.

Ao longo do tempo, percebi que os estudos sobre a Dança de Salão, na minha perspectiva, estavam majoritariamente ligados às áreas antropológicas e às questões de gênero. Esse contexto me gerava uma preocupação significativa diante da ausência de diálogos consistentes com áreas biológicas, considerando que trabalhamos diretamente com o corpo.

Incorporar conhecimentos anatômicos e fisiológicos à dança revela-se essencial para potencializar o aproveitamento das aulas e fornecer aos profissionais uma base sólida para identificar e compreender demandas recorrentes observadas em sala de aula. Essa integração não apenas amplia o respaldo técnico, mas também promove uma abordagem mais consciente e responsável, aprimorando o cuidado com os corpos que se expressam através do movimento na dança a dois.

Ao ingressar no curso de Licenciatura em Dança, deparei-me com novas perspectivas que me impulsionaram a entender a dança como uma linguagem artística suficientemente poderosa para ser trabalhada de maneira interdisciplinar e multidisciplinar. Certamente, isso ampliou minha visão acerca das possibilidades de aprendizado por meio da pesquisa, das manifestações artísticas e do mercado, pilares que transformariam minha atuação como professor. Durante o terceiro semestre do curso, conheci a professora Dra. Lane Krejcová, que já desenvolvia o projeto de extensão e pesquisa Grupo Parkinson. O Grupo Parkinson dedica-se ao estudo da doença de Parkinson em diversas frentes, sendo a pesquisa principal voltada para o desenvolvimento de terapias alternativas que possam atenuar a progressão dos sintomas da doença e assim melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

O projeto está relacionado aos benefícios da dança na atenuação dos sintomas da doença de Parkinson. Como responsável pela área somatossensorial da pesquisa, comecei a desenvolver minhas aulas dentro e fora do grupo, associando esses conhecimentos à área da Educação Somática que, em seus aspectos práticos e teóricos, está diretamente relacionada à consciência corporal do indivíduo (Bolsanello, 2005).

Com base nos resultados coletados durante minhas bolsas de iniciação científica, bem como nos trabalhos realizados por meus colegas de equipe, comecei a refletir sobre a possibilidade de integrar os conhecimentos sobre o sistema somatossensorial ao ensino da Dança de Salão. O sistema somatossensorial está relacionado ao processamento de estímulos sensoriais, tanto externos quanto internos, e inclui a propriocepção, habilidade de perceber o corpo no espaço, além de estar diretamente ligado ao controle postural (Poewe, 2006). Durante a escrita do meu TCC, explorei a fundo esse complexo sistema neural, especialmente devido às alterações provocadas pela doença de Parkinson no corpo dos indivíduos. Isso me levou a enxergá-lo com maior atenção no contexto da percepção corporal na Dança de Salão.

Além dos corpos afetados pela doença de Parkinson, comecei a pensar nas conexões que poderia estabelecer com a Dança de Salão em geral. Ao refletir sobre um processo de preparação corporal para esse estilo, considerei a importância da sensibilização do corpo diante das mudanças dinâmicas de postura e, principalmente, como os corpos se relacionam para além de uma abordagem meramente tecnicista. Muitas vezes, essa perspectiva tecnicista pode automatizar o(a) dançarino(a), dessensibilizando-o(a), em vez de aguçar seus sentidos. A partir dessas dinâmicas de relação fundamentadas em empatia profunda e intensa leitura corporal, mas visando a preservação da essência de cada indivíduo, pensei em um contexto de dança com códigos preestabelecidos que valorizem a singularidade dos corpos.

Diante dessas reflexões, percebi a importância de contribuir para o desenvolvimento da comunidade da Dança de Salão, propondo novos caminhos de aprendizagem que se adequem à realidade plural dessa linguagem de dança.

Com este trabalho, pretendo desenvolver uma série de procedimentos de preparação para a dança a dois que ofereça substratos capazes de possibilitar ao praticante o desenvolvimento de uma dança criativa e cada vez mais autoral. Para isso, recorro a dispositivos que auxiliem na busca pelo refinamento da percepção, sem negligenciar a estrutura básica do bolero, subgênero da Dança de Salão no qual está ancorada a criação da poética Interamor. Planejo utilizar amplamente os estudos da área da Educação Somática, cujos métodos, em sua maioria, se concentram na busca pela consciência corporal. Segundo Hanna (1991), “somático” refere-se ao “soma”, um conceito relacionado à percepção individual e à consciência do

eu/corpo:

Soma não é corpo e não é mente; é um processo vivo... A vida é um processo de movimento e soma é um processo unificado de movimento... Soma é um corpo de funções cujo atributo geral é que todos os somas operam através de intenções [...] somas operam como seres com livre intenção. Eles sempre pretendem, e a intenção é o que mobiliza suas funções (Hanna, 1991).

Cada método da Educação Somática tem seus próprios conceitos e linguagem, bem como estratégias pedagógicas específicas que o caracterizam. No entanto, no meu ponto de vista, todos os métodos se concentram em um ponto comum: o uso do movimento consciente do corpo, que pode auxiliar na recuperação da saúde e na manutenção de uma boa qualidade de vida. A partir desse ponto de vista, começo a refletir sobre as práticas somáticas no contexto da Dança de Salão, visando tanto o aprimoramento da minha didática quanto o refinamento da percepção do meu aluno. Com uma consciência corporal mais estimulada, ele estaria menos sujeito a lesões evitáveis do ponto de vista motor e emocional, além de poder tornar sua prática na Dança de Salão mais longa, criativa, autêntica e saudável. Denominei essa nova maneira de desenvolver o processo de preparação corporal para a Dança de Salão de “Corpo-Raiz”.

1 INTRODUÇÃO

Durante toda a minha trajetória na Dança de Salão, várias inquietações me acompanharam. O fato de ser uma atividade tida como recreativa, mas que fundamentalmente utiliza o corpo como instrumento principal, com movimentações muitas vezes complexas, com giros, torções e mudanças de direção e, portanto, com poder lesivo importante, não ensejou nenhum estudo que abordasse a preparação corporal para essa atividade.

Além disso, a Dança de Salão requer dois corpos com movimentações sincrônicas, mas, como sabemos, pessoas diferentes, processos diferentes. As aulas convencionais não abordam esses pormenores. O aluno chega para fazer sua primeira aula sem nenhuma preparação prévia e nem mesmo informações acerca das atividades, apenas escolhe a modalidade e se joga nas aulas. As conduzidas, muitas vezes já iniciam as aulas utilizando saltos, o que muda o centro de gravidade e o equilíbrio dinâmico, e passam a “copiar” as movimentações explanadas em sala de aula.

As conduções mostradas e explicadas, mais que sentidas, levam, muitas vezes, a esgotamentos articulares que futuramente podem afastar o aluno por sérias lesões. É uma condução mais periférica que central.

As experiências coreográficas que tive em companhias de dança corroboraram minhas impressões de querer resultados finais idênticos utilizando corpos, processos e habilidades diferentes. Até mesmo a subjetividade da arte, isto é, a parte interpretativa, era “ensinada” para que todos fossem iguais.

Tudo me levava a pensar o corpo de maneira diferente, talvez uma nova forma de abordar essa atividade tão rica e diversa, sem, entretanto, deixar que a dureza dos estudos tirasse a leveza que a atividade tem por natureza.

A feliz parceria com uma dançarina experiente, longeva e, acredite, sem lesões de nenhuma natureza que limitasse qualquer abordagem que fosse proposta, me mostrou que, empiricamente, já existia uma forma mais segura de praticar a Dança de Salão.

Assim nasceu o Bolero INTERAMOR.

Uma coreografia feita para ser mostrada e sentida de outras maneiras. Concebida a partir de uma história que sabíamos que valia a pena ser contada, com protagonistas de etnias, classes sociais, idades e histórias de vida diferentes, foi pensada muito antes dos movimentos. Com preparação corporal específica para a Dança de Salão, mudança nos paradigmas da condução, que passou a ser do centro para a periferia, com esperas que podem resultar em interferências oportunas de ambos os atores, intensificando a fluidez dos movimentos e tornando tudo muito

natural e autoral, respeitando as individualidades de ambos sem prejudicar o resultado final. Até mesmo a música, que de fato acho que nos escolheu, passou de pano de fundo à parte integrante da composição coreográfica.

A partir das minhas experiências com diversos tipos de Danças de Salão, e minha constante preocupação com interpretação tanto quanto com a preparação para a cena, durante a minha graduação em Dança, dediquei-me a pensar sobre quais estruturas músculo-esqueléticas são mais acionadas nas danças a dois e a quais dessas estruturas eu deveria me dedicar a entender melhor em termos anatômicos e biomecânicos, especialmente no bolero, que é o subgênero das danças a dois a partir do qual construímos a poética Interamor. Comecei, então, a sistematizar algumas estruturas recorrentes não só no bolero, mas em outras danças a dois, que poderiam auxiliar meu corpo a ativar-se com maior facilidade no momento de desenvolver o processo de criação.

Desde o início, quando comecei a dar meus primeiros passos aos 15 anos, já fazia aulas de subgêneros regionais, nacionais e internacionais. Gosto de usar essa subdivisão para falar das Danças de Salão e sei que ao citar o termo “regional” essa noção já se apresenta dinâmica e sujeita a mudanças de estado para estado. Quando me refiro às nacionais, falo das danças a dois que se destacam no cenário nacional e são obrigatórias em qualquer escola de Dança de Salão. Apesar do cenário nacional levar os profissionais a se especializarem cada vez mais, isso pode, por vezes, limitar seu desenvolvimento pessoal como dançarino e, talvez, restringir seu repertório corporal na dança a dois. Os subgêneros internacionais, a meu ver, são aqueles que estão presentes nas escolas de Dança de Salão ao redor do mundo. A maior disseminação desses, por um viés digital (redes sociais), faz parecer que sua prática tenha aumentado consideravelmente. Então estas noções de nacional, regional e internacional variam, a depender da referência de cada pessoa.

Levando em consideração as Danças de Salão com as quais tive contato, resolvi inserir uma tabela para exemplificar melhor os subgêneros que fazem parte do meu repertório desde o início da minha carreira:

Tabela 1 – Danças de Salão já praticadas.

Regionais	Nacionais	Internacionais
Merengue Paraense	Forró	Tango
Brega e suas vertentes	Zouk Brasileiro	West Coast Swing
	Samba de Gafieira	Bachata
	Samba Funkeado	Salsa
	Soltinho	
	Bolero	

Fonte: Elaboração própria, 2025.

O contato amplo com essa diversidade, e com profissionais distintos, instigou em mim o desejo constante de encontrar formas de interligar as estruturas de cada subgênero. Assim, desenvolvi um processo de retroalimentação entre essas práticas, que ao longo da minha carreira como dançarino culminou na construção de um corpo híbrido dentro do universo das Danças de Salão.

A partir das experiências adquiridas nas vivências com diferentes subgêneros de Dança de Salão e dos conhecimentos corporais adquiridos durante minha graduação, comecei a descobrir mecanismos, procedimentos, teorias e dispositivos que ampliaram minha forma de pensar o corpo na dança. Esse processo permitiu que eu conectasse estratégias de preparação corporal da dança moderna, do balé e do pensamento em dança contemporânea com os fundamentos da Dança de Salão. Todo esse rico conjunto de informações foi guiado pelo fascinante universo da Educação Somática.

Alguns autores, como Jussara Miller (2007), ampliaram minha sensibilidade e me fizeram olhar para o corpo na Dança de Salão com maior cuidado, buscando caminhos para atingir o máximo potencial de expressão e técnica, sem perder a essência e a percepção individual.

Chamava-me a atenção a forma como cada professor da licenciatura se dedicava ao estudo do corpo, buscando compreendê-lo em diversas dimensões, sejam elas histórica, anatômica, biomecânica ou sensorial. Percebi que o domínio dessas dimensões, e sua sistematização, poderiam me fornecer pistas para construir um processo criativo totalmente voltado para a obra e os corpos de quem a executa, sem prender meu corpo a processos criativos predefinidos que, por vezes, não se adequavam à mensagem que eu desejava transmitir com minha Dança de Salão.

Essas informações associadas a termos da neurociência, como propriocepção, interocepção e esquema corporal, me instigaram a imaginar como seria trazer esses conceitos para a Dança de Salão. Como seria dissecar a estrutura corporal a partir das técnicas das Danças

de Salão com as quais tive contato e, assim, desenvolver uma forma de preparar e sensibilizar meu corpo para uma dança ainda mais consciente e potente artisticamente?

Com base nessas reflexões, comecei a buscar uma forma de compreender quais seriam os elementos principais das danças a dois. Para isso, precisei buscar um processo de imersão ainda mais profundo nas Danças de Salão. Durante a licenciatura, dediquei-me a muitos estudos, grupos de pesquisas e busquei experiências fora das Danças de Salão que pudessem fortalecer meu arcabouço de informações corporais. Dentre tantas experiências, destaco a minha participação como mestre-sala do carnaval de Belém. A partir do convite da Profa. Dra. Ana Flávia Mendes, fizemos uma participação em alguns encontros de bandeiras, e também tive a oportunidade de participar nesta função na agremiação Quem São Eles.

Foi nesse período que também conheci a Academia Paraense de Mestre-Sala, Porta-Bandeira e Porta-Estandarte, projeto de extensão coordenado pelo Prof. Dr. Miguel Santa Brigida, experiência que abriu ainda mais a minha mente para as possibilidades de desenvolver metodologias de preparação para dançarinos, pois esta se destacava por desenvolver uma metodologia baseada em danças regionais, e contribuiu significativamente para a formação de profissionais engajados no carnaval paraense.

Nesse período, eu também tive um fortíssimo contato com o projeto de Educação Somática, no qual fiz aulas de investigação corporal, que mais tarde utilizei tanto no Grupo Parkinson Pesquisa e Cuidado na UFPA quanto com os meus alunos de Danças de Salão.

Todas essas informações me levaram a pensar que a Dança de Salão, a exemplo de outros gêneros de dança, poderia, sim, ter uma preparação corporal prévia, tanto para prática quanto para a composição coreográfica. A esse conjunto de atividades agrupadas chamei de Corpo-Raiz, por assim entender a dimensão do novo olhar para esta prática. Assim, o Bolero Interamor já foi concebido sob essa nova ótica.

2 A POÉTICA INTERAMOR

A poética Interamor é um bolero concebido a partir de várias inquietações que permeavam o nosso fazer artístico. Uma coreografia criada com novas perspectivas, desde a percepção e o treino corporal prévio, até a temática, que se mostrou muito mais ampla que o pensado em seu início.

Uma poética que já nasce diferente desde a parceria, com atores completamente diferentes e que, ao assumirem suas óbvias diferenças étnicas, etárias e sociais, promovem o poder abrangente da discussão que a arte pode (e deve) proporcionar.

Busquei, como já descrito anteriormente, substratos anatômicos e corporais, agrupando-os no chamado Corpo-Raiz, visando a preparação necessária à adaptação de um fazer diferente do binômio condutor/conduzido, bem como bebi da inspiração de obras como a Ecologia do Movimento (Débora Bolsanello) e da noção de Dança Imanente (Dra. Ana Flávia Mendes) para afiançar a linguagem mais autoral que certamente surgiria na poética Interamor, antagonizando com a prática tradicional da construção coreográfica rigorosamente utilizada até então na Dança de Salão.

Passei pela fase de redescobrir a percepção na dança, elencando estruturas musculares a serem mais utilizadas, e de potencializar de maneira criativa e protetiva esse uso, a fim de desenvolver uma obra que nasce diferente, chamada Interamor, cuja origem não tem temática única, mas toda uma história a ser contada.

2.1 Enraizar é preciso: quebrando paradigmas

Imagem 1 – Apresentação no Concurso Nacional de Bolero.



Fonte: Site Dance a Dois, 2023.

A imagem ilustra a forma como escolhemos iniciar nossa performance. Embora pareça simples, à época gerou inquietações significativas, levando especialistas em outros ritmos, como samba e tango, a observarem nossa composição com maior atenção, haja vista que este posicionamento inicial já rompe com o que é tradicionalmente utilizado no bolero, em que praticamente todas as performances iniciam-se em posições ortostáticas (sejam elas quais forem). É interessante, e estranho ao mesmo tempo, pensar em uma performance de Dança de Salão que começa no chão. Nossa dança não começa no momento em que levantamos para nos deslocarmos, mas na primeira respiração profunda que inicia o gestual dos braços que deslizam pelas costas. Este início da dança, estranho aos olhos do público, para nós é extremamente potente no sentido de convidar à reflexão sobre outras formas de dançar a dois. Segundo Tiburi e Rocha (2012): “A dança de qualquer um me interessa. Interessa-me particularmente a dança que não precisa avisar que dança. Antes e para além de mim, a dança de qualquer um interessa, sobretudo, à dança” (*apud* Castelo, 2022).

A escolha de começarmos sentados simboliza a maneira como encaramos o conceito de enraizar. Assim como as raízes absorvem nutrientes do solo, transformando a forma, a cor e a textura de uma planta, acreditamos que a sensibilização de nossas terminações nervosas

espalhadas pelo corpo nos permite acessar tudo aquilo que nos alimenta como seres artísticos e políticos.

O que nos nutre como artistas também nos conecta e impulsiona, seja de forma positiva ou negativa, mas sempre nos leva adiante de algum modo. Nesse sentido, o diálogo é essencial para despirmos nossas fragilidades, tornando-as visíveis para nós mesmos e para aqueles que não se veem representados nos palcos da vida. Essas fragilidades, quando expostas, nos levam a refletir sobre como elas são o motor que nos tira da zona de conforto, transformando-nos a cada passo e abraço. Essa evolução, tanto na dança quanto na vida, atravessa nossos corpos de maneira visceral e impacta a quem nos assiste, tirando-os de seus lugares de conforto, convidando-os a uma viagem não programada para um ambiente inesperado.

Resolvi, na Interamor, romper com a romantização sempre abordada no bolero, que invariavelmente conta um enredo de encontros e desencontros em um relacionamento afetivo. Essa obra apresenta o encontro e os enfrentamentos a todas as reações que ele provoca.

Bauman (2001) apresentou a perspectiva líquida e dinâmica do amor na sociedade moderna, destacando a fragilidade das relações em função das novas tecnologias, do consumismo e da saúde mental, frequentemente impactada pelo individualismo que afeta nossas conexões sociais. Neste contexto, Interamor surge como a síntese do que nos une e do que pode nos separar, seja por fatores como cor da pele, faixa etária ou condição social. A intenção aqui não é romantizar essas questões, mas trazê-las à tona para provocar debates e inspirar pessoas que talvez não tenham espaço para narrar suas histórias. Afinal, a arte que não provoca corre o risco de se tornar apenas entretenimento. Devemos, portanto, assumir nossa responsabilidade como seres políticos e narrar nossas próprias vidas.

A maneira como transmitimos nossa realidade por meio da dança atinge o espectador de várias formas. Acredito que esse fator está diretamente relacionado ao conceito de empatia, quando o reconhecimento leva ao compartilhamento de sentimentos e experiências. Para enriquecer o debate, trago à luz a seguinte reflexão, embora tenha ressalvas sobre alguns de seus pontos:

Antigamente, pensava-se que essa capacidade de reconhecimento era decorrente de um processo puramente cognitivo, isto é, observaríamos a expressão facial e corporal do interlocutor e, dadas suas características, poderíamos deduzir de qual emoção se tratava através de um processo lógico. No entanto, hoje se sabe que essa compreensão ocorre devido à existência de um sistema neural específico denominado neurônios espelho. Não se trata de um processo dedutivo, mas da capacidade de compreensão imediata da experiência emocional do outro porque identificamos a mesma experiência em nós mesmos. Trata-se, portanto, de um processo de ressonância. Compreendemos a ação do outro de modo automático como se ele fosse nós

mesmos, o que nos remete à afirmação de filósofos como Merleau Ponty: “Nós compreendemos o outro porque temos dentro de nós a mesma experiência”. (Bertini, 2017).

A posição inicial fora dos padrões usuais, e, ainda, de costas para a audiência, continua com a dança apenas dos braços, como que fortalecendo a união entre o par e ao mesmo tempo convidando todos a participarem da experiência proposta. Obviamente, a atitude densa dessa movimentação, conseguida através das nossas tão conhecidas escáfulas que dançam, torna a presença cênica mais forte, por termos consciência de todas as estranhezas que essas diferenças iniciais podem ter provocado.

A densidade conseguida através da preparação corporal com o Corpo-Raiz facilita a presença cênica que, por sua vez, se torna cada vez mais forte com a interpretação da história real abordada no enredo da Interamor. Essa força interpretativa acompanha a obra do início ao fim, mostrando o quanto retratar a realidade por meio da arte pode ser impactante quando a intenção é clara e verdadeira.

Entendo que o que levamos à cena pode sensibilizar profundamente nosso interlocutor, a ponto de fazê-lo repensar sua atuação como um ser inserido na dinâmica de uma comunidade – neste caso, a comunidade das Danças de Salão.

Para aprofundar ainda mais essa noção de que o corpo no palco é, em si, a obra a ser percebida, recorro à discussão da Profa. Dra. Ana Flávia Mendes (2008), que aborda a distinção entre corpo-sujeito e corpo-objeto, trazendo a perspectiva de Merleau-Ponty, que reflete o corpo como um agente que vive e atua no espaço, sendo, portanto, sujeito do mundo e não objeto do mundo.

Nesse sentido, as diferenças trazidas por mim e por minha parceira – sejam elas raciais ou etárias – abrem espaço para reflexões sobre quais corpos estão ocupando esses espaços. Mais ainda: esses corpos têm oportunidades equivalentes em todas as searas da sociedade?

2.2 Fluidez e a proposição de movimentos

Na coreografia Interamor, o treinamento desenvolvido em sua criação proporcionou uma dinâmica de movimento fluido e constante, sempre focado na conexão e na alternância dos pontos de apoio, rompendo com a lógica convencional das Danças de Salão, especialmente do bolero. Para evitar qualquer prejuízo à comunicação, recorreremos ao princípio de que a variação de pontos de apoio é crucial para estabelecer a conexão. Consideramos que o primeiro ponto de

apoio é o chão, que precisa estar firme e integrado ao movimento, servindo como base para impulsionar nossos corpos durante o deslocamento e transmitir energia.

Também levamos em consideração a dinâmica histórica de transformação e fusão que ocorre ao longo dos séculos nas danças a dois, analisando como essa dinâmica contribui para o desenvolvimento de novas formas de dançar subgêneros. Por isso, na composição Interamor, não nos privamos de utilizar técnicas de diversas danças, sempre adaptadas ao nosso corpo e às nossas características individuais.

2.3 Da sensação à ação

A forma como organizamos as sensações adquiridas a partir de nossas experiências imersivas interfere diretamente na maneira como interpretamos cada partitura da coreografia. Utilizamos a sensação como um forte indutor de movimento, pois nossa construção na poética Interamor está fortemente ligada a elementos da natureza. A ideia de construir o movimento com uma dinâmica ligada a elementos da natureza, como um corpo que está imerso em um rio ou a ideia de que este corpo está suspenso no ar, está intimamente ligada com a forma como organizamos a dinâmica dos nossos movimentos. Esta noção na preparação nos ajuda a desenvolver a expressão corporal de maneira orgânica e comunicava, seja entre nós dois, seja com o público.

Parte dessa construção em relação à dinâmica do movimento foi fomentada durante nossa viagem ao Marajó, minha terra natal, na qual experimentamos as sensações provocadas pela água do rio, que corre com uma forte corrente de ventos que nos obriga a pisar com maior força na areia da praia, que por sua vez nos passa a ideia de magnetismo, pois as condições climáticas e características geográficas deste lugar, sempre em constante movimento, interferem na nossa forma de mover o corpo.

Imagem 2 – Ilha do Marajó.



Fonte: Acervo pessoal, 2023.

Talvez uma das experiências mais impactantes desta viagem tenha sido o contato com a vegetação de mangue com as suas raízes aéreas, que nos leva a pensar em como podemos voar sem tirar os pés do chão. Se somos parte dessa natureza, como nos relacionamos e nos movemos na dança e na vida? A ideia de raízes entrelaçadas umas sobre as outras nos remete aos movimentos de sacada e ganchos, que são característicos do tango e que estão presentes também na construção da poética. A ideia destes tipos de movimento é, principalmente, que o condutor entrelace suas pernas entre as pernas da conduzida, a fim de estimulá-la a criar desenhos. Neste caso, uma das pernas está sempre fixada ao chão fazendo o trabalho de pivô. Por outro lado, o condutor precisa exercitar a não interferência no eixo de sua parceira. Acima apresento uma foto tirada na praia de Salvaterra.

O que essas árvores têm a dizer sobre estar na terra, na água e no ar? Este ser está em todos esses lugares ao mesmo tempo, sendo sustentado por suas raízes, mas não está alheia ao movimento implacável e inevitável das marés, o que faz esses elementos entrarem em uma espécie de simbiose que culmina em uma dança líquida.

Esta forma de mentalizar os movimentos nos ajuda a pensar como respondemos aos estímulos propostos um pelo outro e o quanto podemos enriquecer nossa dança à medida em que estamos atentos aos estímulos recíprocos.

2.4 Adensando o movimento: o efeito dos rios em nossos corpos

A ideia de fazer experimentações nos rios também mudou significativamente nossa forma de pensar o adensamento de movimento, ou seja, a ideia de nos movimentar imersos no rio, com a água tornando o ambiente denso, muda a dinâmica do movimento, tirando sua velocidade e aumentando sua fluidez. Isso estimula nossa memória sensorial de modo a reorganizar nosso sistema músculo-esquelético, o que nos permite distribuir a energia de maneira constante e consciente.

Na medida em que reorganizamos nossas estruturas corporais, também estamos cientes de que cada demanda de movimento exige uma postura ou um ponto de apoio diferente, porém, a maioria da contração ainda é oriunda do centro do corpo. Isso também interfere na forma com que trabalhamos a condução e a leitura corporal. Assim como respeitamos a densidade da água e nos movemos devagar e de maneira contínua, também aplicamos essa noção em nossas movimentações a dois. Esta imagem registra parte desta imersão que fizemos na Ilha do Marajó:

Imagem 3 – Experimento na Ilha do Marajó.



Fonte: Acervo pessoal, 2023.

É muito comum que o condutor esteja tão preocupado em liderar e em determinar o que a conduzida fará na dança que acaba, por vezes, deixando de dançar, adotando uma postura rígida e pouco flexível. Com essa ideia de adensamento e movimento contínuo, também pensamos em como o condutor pode propor movimentos mais fluidos durante a dança a dois.

Nossa intenção principal é pensar em conduzir a dança e não mais um ao outro.

Portanto, a relação que estabelecemos entre nossos corpos está intimamente ligada a sensações que proporcionamos um ao outro durante a dança. Uma vez que o corpo está integrado e harmônico, começamos a quebrar a normativa vigente nas construções das apresentações de Dança de Salão que limitam o sentimento ao invés de gerá-lo e transformá-lo em um fio condutor da expressividade.

Segundo Mendes (2008), a vivência artística da Dança Imanente, centrada no corpo, permite que um “simples” braço, em colaboração com células, sangue, coração, cérebro e outros elementos, seja o direcionador do movimento autônomo do intérprete-criador. Essa ideia da professora Ana Flávia Mendes também nos direciona para esse olhar de um corpo integrado e conectado, onde o movimento não acontece de maneira isolada. Portanto, cada ponto de apoio é de extrema importância, assim como cada órgão, da pele ao tecido muscular, todos devem estar em perfeita harmonia com os nossos sentidos:

É a essa organização do organismo a que me refiro ao implementar uma noção diferenciada de dissecação e ao instituir os conceitos de corpo imanente e movimento autônomo. Não me refiro somente ao organismo biológico, mas também ao complexo memético que faz de nós seres humanos, pois “tanto quanto o sujeito, o organismo não é absolutamente constante” (SANTAELLA, 2004, p. 24), ou ainda, o sujeito pode ser entendido como o próprio organismo, se levarmos em consideração que a este último também são agregadas características fenomenológicas. (Mendes, 2008, p. 123-124).

Ainda que seja um imenso desafio trazer essas informações para a cena da Dança de Salão, um gênero com tantos códigos, é importante lembrar que o próprio contexto social da Dança de Salão nos permite refletir sobre a autenticidade de cada dança. Talvez isso seja melhor evidenciado durante os improvisos nos bailes. É notável o quanto a estrutura está presente, porém, a execução dos movimentos em diferentes ângulos e de acordo com as habilidades de cada dançarino cria um universo de possibilidades que, em muitos casos, só acontecerá naquele momento único de encontro entre dois corpos que carregam universos diferentes.

Por isso, em nossos treinos, a gravação é extremamente importante para extrairmos dos improvisos movimentos autênticos com uma digital única. Esse processo nos ajuda a desenvolver uma percepção geral da nossa dança.

2.5 Pontos de apoio

Imagem 4 – Figura coreográfica da Interamor.



Fonte: Site Uai Swing BH, 2023.

A imagem apresentada ilustra o que chamamos de pontos de apoio, onde minha mão direita se posiciona na escápula de Suely, proporcionando maior estabilidade para descidas mais aceleradas e protegendo, consequentemente, suas costas. Por outro lado, Suely busca um ponto de apoio na minha região lombar, permitindo regular sua descida conforme a intensidade que deseja transmitir durante a dança.

A ideia principal é que, individualmente, a energia se expanda do centro do corpo para a periferia. Essa energia bem distribuída, por sua vez, é a contração muscular necessária para gerar nova conexão em cada ponto de apoio sugerido pela dinâmica da poética. A contração é mais intensa no centro do corpo e se ameniza nas regiões periféricas, permitindo que o toque – onde ocorre a conexão – flua de maneira suave, porém firme, sem perder a clareza. Para incorporar esse conceito ao treinamento, recorro ao circuito proposto por Débora Bolsanello em seu livro *Ecologia do Movimento*.

Bolsanello (2016) afirma que o circuito é a intenção do movimento, e pensar dessa forma ajuda a definir sua direção. A percepção e a classificação de um gesto auxiliam na regulação do tônus muscular, possibilitando uma distribuição justa de esforço para sua execução. O circuito pode partir de qualquer ponto do corpo, percorrendo-o e expandindo-se para fora dele (Bolsanello, 2016, p. 75).

Como exemplo, podemos citar o tango argentino, um gênero de dança em que o ponto de conexão mais intenso está no tórax. É por meio dele que a maior parte do deslocamento espacial e da condução acontece. No centro dos corpos dos dançarinos, a contração é mais intensa, podendo ser reajustada ao longo da dança. Sempre se considera que os braços acompanham o movimento do tronco, e nunca o contrário. Ou seja, a contração inicia-se no centro, de onde a energia se distribui para os pés, garantindo o equilíbrio. Essa mesma energia retorna ao centro, ativando a cintura pélvica e redistribuindo-se para o tórax e os braços com sutileza e maior mobilidade articular, garantindo que a informação transmitida seja clara, assertiva, mas sem imposições.

Imagem 5 – Figura coreográfica da Interamor.



Fonte: Site Uai Swing BH, 2023.

Na imagem demonstramos, por meio da gestualidade, como construímos nossa dança em conjunto e como o fluxo de energia se manifesta em todos os pontos de apoio, ampliando nossa conexão e nos permitindo explorar uma infinidade de recursos corporais.

No caso da Interamor, adotamos um abraço predominantemente aberto, sem a obrigatoriedade de aproximação constante do tórax. Essa abordagem nos possibilita realizar passagens mais fluidas e com maior variedade de pontos de apoio. No entanto, ainda respeitamos a ideia de uma distribuição de energia advinda predominantemente do centro do corpo. Para ativar os braços, é fundamental contar com o suporte da escápula em conjunto com o grande dorsal, sustentado pela cintura pélvica, que auxilia na distribuição equilibrada de tons

entre as pernas e o tórax.

Assim, quando o centro de massa do corpo se desloca no espaço, ele facilita a leitura do parceiro, fornecendo informações adicionais para que ele interprete os movimentos e responda de maneira mais adequada.

2.6 O acervo digital

Antes de pensar em qualquer movimento, figurino ou objeto cênico, tentamos sentir a música dançando e improvisando sobre os pontos que mais chamam a nossa atenção. Durante os improvisos, é normal que surjam movimentos e combinações inéditas. Para não perder essas pérolas, gravamos nossos treinos para alimentar um acervo digital que nos ajuda a relembrar esses movimentos. Após passarem por um refinamento, buscamos entender onde estão os pontos de apoio e quais estruturas estão envolvidas para não perder a naturalidade ao agregá-los em nossa composição. A filmagem também nos ajuda a ajustar o direcionamento da coreografia, assim como ver onde podemos aperfeiçoar nossos desenhos corporais para que apareçam de maneira clara e ainda mais expressiva.

Essa forma de armazenar nossas criações espontâneas também nos ajuda a quebrar as formas convencionais que já estamos tão acostumados a ver nas obras de Dança de Salão. Em muitos casos, sentimos que os coreógrafos entendem a coreografia tradicional como uma sequência de passos que são distribuídos ao longo da música, muitas vezes seguindo uma espécie de cartilha, onde um mesmo movimento vem sempre após o outro invariavelmente. Acreditamos que as estruturas devem ser respeitadas porque, sim, estamos falando de uma dança com seus códigos preestabelecidos, entretanto, para nós, extrapolar a forma que está dentro de uma normativa é necessário para transmitir com mais verdade aquilo que estamos construindo. Técnica corporal e expressão devem caminhar juntas na obra artística. O equilíbrio entre ambas é o que torna a obra única. Portanto, concordando e adaptando o pensamento de Mendes (2008) para o nosso trabalho, acreditamos que na Dança de Salão podemos extrapolar as estruturas preexistentes para melhor servir ao corpo e à cena.

É como se o conteúdo fosse simplesmente encaixado forçosamente naquela forma que, por sinal, possui uma previsibilidade tediosa, uma vez que ela funciona exatamente como “fôrma” onde ajustar os corpos dançantes. Em síntese, o conteúdo, submetido à prioridade dada à forma, e a forma, são independentes, assim como também não se interpenetram. São duas realidades que parecem se unir apenas para o momento da cena. Não há troca entre eles,

há apenas uma junção. (Mendes, 2008, p. 99).

Concordo com a autora e ressalto o quanto é difícil trabalhar esse conceito na Dança de Salão, pois, além de termos o pensamento conservador muito latente, temos que equilibrar a proposição do novo. Na poética Interamor, nossa proposição foi mostrar que, através da pesquisa de movimento e corpo, podemos, sim, agregar novas particularidades à tradição, com muita responsabilidade, sem apagar anos de história, porém sem deixar que a técnica permaneça cristalizada sem se adaptar aos corpos que a ela se entregam. A busca por essa simbiose entre técnica e expressão permeia todo o nosso fazer na Dança de Salão e é muito importante nos improvisos.

2.7 Musicalidade na poética Interamor

Nos últimos anos, a Dança de Salão brasileira tem passado por um intenso processo de reformulação estrutural. Alguns grupos de referência têm feito um resgate musical, tendo como principais exemplos o zouk, que faz um intenso resgate das antigas lambadas e vêm adaptando de forma interessante os movimentos de base. O mesmo acontece com o Samba de Gafieira, que, através de grandes competições como o Gafieira Brasil, vem resgatando músicas embaladas por grandes orquestras famosas e grandes artistas da MPB. Por outro lado, o bolero tem flertado de maneira muito interessante com músicas contemporâneas, o que nos permite explorar movimentos que vão além das movimentações em contratempo.

O bolero praticado hoje em todo o Brasil vem se destacando principalmente por uma significativa explosão de formas diferentes de interpretar as músicas, com danças que fogem do convencional. Passos básicos, como o vai e vem e o deslocamento lateral, ganham novas formas quando incorporam dinâmicas recorrentes em outros gêneros. Nossas investigações nos levaram a criar uma forma autêntica de dançar o bolero, também por experimentarmos dançar músicas contemporâneas. Para alguns professores, a fim de criar uma distinção, denomina-se o bolero dançado em música contemporânea de “bolero estilizado”. Para nós, esta ideia não se sustenta, pois faz parte da história da Dança de Salão brasileira a mistura de estruturas e técnicas de outros ritmos que estão presentes no grande guarda-chuva das Danças de Salão.

Para a Interamor, a música escolhida foi “Sorte”, originalmente interpretada por Gal Costa e Caetano Veloso. Nossa escolha recaiu na versão brilhantemente interpretada por Ney

Matogrosso¹.

Sorte

Tudo de bom que você me fizer
Faz minha rima ficar mais rara
O que você faz, me ajuda a cantar
Põe um sorriso na minha cara
Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte na vida!

Quando te vejo não saio do tom
Mas meu desejo já se repara
Me dá um beijo com tudo de bom
E acende a noite na Guanabara

Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte de cara
Tudo de bom que você me fizer
Faz minha rima ficar mais rara
O que você faz, me ajuda a cantar
Põe um sorriso na minha cara

Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte na vida!
Quando te vejo não saio do tom
Mas meu desejo já se repara
Me dá um beijo com tudo de bom
E acende a noite na Guanabara

Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte
Meu amor, você me dá sorte de cara

Esta versão possui um arranjo desafiador para dançar bolero. No entanto, a partir da ideia de musicalidade que desenvolvemos, ao fazer uma espécie de dissecação da música, fica mais fácil entender como o nosso corpo interage com ela. Na maioria das aulas de dança que frequentei, a musicalidade era tida apenas como a interpretação pessoal da música traduzida nos movimentos em dupla. Esta interpretação, na maioria das vezes, se limitava a ritmo, voz e acento musical. Boa parte dos passos básicos no bolero tradicional são dançados em contratempo, tais como: “vai e vem”, “deslocamento lateral” e “saída lateral”. Adaptamos, então, a musicalidade anteriormente estudada no West Coast Swing, ampliando o nosso leque de possibilidades musicais na poética Interamor. Basicamente, dividimos o estudo em oito

¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=db4xyJ2Efql>

elementos: Pulso, compassos, batidas baixa e alta, oitavas, voz, divisão silábica, instrumentos e mapeamento.

2.7.1 Pulso

O “pulso” da música, ou “beat” em inglês, é o elemento rítmico que você sente consistentemente ao ouvir uma música. Ele é como o coração da música, dando ritmo e direção. Em termos simples, é a batida regular que você pode bater com o pé ou seguir com palmas. O pulso é fundamental porque ajuda a definir o tempo e o andamento da música. Sem um pulso claro, pode ser difícil acompanhar a música ou sentir seu ritmo natural.

2.7.2 Compasso e Batida

A maioria das músicas é organizada em compassos, e cada compasso contém um número específico de batidas. Uma contagem comum na dança é a de 4/4, onde cada compasso tem quatro batidas.

2.7.3 Batidas baixa e alta

- **Baixa:** Geralmente, refere-se à batida principal de um compasso, que é a primeira batida. É o momento em que há uma sensação de “caída” ou “descida”. Na notação musical, a batida baixa é marcada pela cabeça da batuta do maestro, sinalizando o início de cada compasso.
- **Alta:** É geralmente a batida mais forte e cria uma sensação de “subida” ou “elevação”. Na notação musical, a batida alta é a última batida de um compasso.

Nesta música em específico, as batidas baixa e alta são muito difíceis de identificar, mas, com toda certeza, essa forma de divisão da música nos ajuda na educação auditiva e nos prepara para encarar desafios improváveis, como é o seu caso.

2.7.4 Oitavas

Na dança, em vez de contar cada batida individualmente, muitas vezes contamos em grupos de oito batidas. Isso ajuda a criar frases musicais e padrões rítmicos mais longos e fáceis de seguir. A contagem típica seria assim: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Dentro de cada oitava, algumas batidas podem ser acentuadas para adicionar dinamismo à dança. Por exemplo, os dançarinos podem dar mais ênfase na contagem “1” e “5” para marcar o início de cada metade da oitava. Em relação às oitavas, a música “Sorte”, interpretada por Ney Matogrosso, é bem definida. Isso nos deu abertura para trabalhar outras nuances da música, tornando a construção ainda mais desafiadora, pois queremos levar os espectadores a ouvir outras nuances dessa música que talvez ainda não tenham percebido. Além disso, usando a contagem de oito batidas, os coreógrafos podem dividir uma rotina em seções menores, o que facilita a criação, o aprendizado e a execução de movimentos complexos. Repetir movimentos ao longo de várias oitavas pode criar um efeito enfadonho, enquanto variações em diferentes oitavas mantêm a dança interessante e imprevisível.

2.7.5 Voz

Em determinados momentos, a voz é uma forma de enfatizarmos a temática da coreografia, criando uma conexão profunda com a letra. Em muitos momentos, abandonamos a contagem em oitava para seguir apenas a voz, o que também tem envolvimento direto com a interpretação da obra. No caso da música “Sorte”, a interpretação de Ney Matogrosso é marcante por seu alcance vocal, versatilidade e clareza na pronúncia das palavras, o que facilita brincar com elas e até fazer subdivisões silábicas, principalmente no refrão.

2.7.6 Divisão silábica

A divisão silábica é um recurso que utilizamos quando queremos mostrar nuances da música a partir de movimentos minimalistas, ou seja, quando queremos brincar com a palavra de maneira mais surpreendente.

2.7.7 Instrumentos

Os instrumentos musicais são ferramentas usadas para produzir sons, e cada tipo tem características únicas que contribuem para a variedade e riqueza da melodia. Cada tipo de instrumento contribui com diferentes timbres e texturas à música, e os músicos combinam esses sons de maneira criativa para criar composições variadas e emocionantes. Na música “Sorte”, em especial, temos os sons predominantes de instrumentos de corda, como violino e violoncelo. Esses instrumentos trazem uma ideia de valsa, mas ainda é uma música quaternária. A riqueza dos violinos nos permite brincar, em alguns momentos, introduzindo movimentos de valsa.

2.7.8 Mapeamento

O mapeamento é a forma que temos de interpretar a melodia da música através dos movimentos coreográficos. A melodia é a sequência de notas e sons que se desenrola de forma sequencial e é o que o ouvinte percebe, apreende e memoriza, identificando facilmente uma canção. Utilizar as nuances da melodia na dança faz com que os movimentos pareçam fazer parte dessa melodia como um todo.

Traduzir a música por meio dos movimentos é parte de nossa preparação sensorial, pois, em muitos casos, temos que educar os ouvidos para interagir com a música. Porém, diferente de outros gêneros de dança, entendo que a Dança de Salão possui características que devem ser levadas em consideração. Apesar de desenvolver a musicalidade individual, a comunicação recíproca é fundamental para que haja perfeita harmonia coreográfica. Este ajuste fino foi parte importante durante a composição da Interamor. A busca incessante pela integração do corpo facilita o tempo de resposta ao realizar a leitura corporal um do outro. Isto está presente tanto para o condutor quanto para o conduzido, uma vez que ambos podem usar este processo de comunicação a partir dos pontos de apoio e regulação da contração entre esses pontos, configurando-se em um processo de espera e respeito pela interpretação do outro. Em muitos casos, o próprio condutor, acostumado a liderar todo o movimento, precisa exercitar a espera para que seu par desenvolva a sua proposta de interpretação. Em outros casos, o movimento iniciado por um é complementado pelo outro. Neste sentido, Santos diz o seguinte:

Temos dois corpos acionados, quando ambos percebem o estímulo musical e se encontram disponíveis a vivenciar a experiência com alguma das danças de salão, as quais obedecem diferenciadas dinâmicas e acentos a serem

pontuados. Desse modo, ao comumente praticado, no qual o homem conduz a parceira, ela também possa conduzir. (Santos, 2016, p. 5).

Em nosso trabalho, não há essa troca de papéis, pois entendemos que essa relação de poder não se dissolve com a troca hierárquica da condução. No entanto, ao perceber a música, o conduzido pode propor mudanças de dinâmica conforme a sua leitura durante a dança. E então a relação passa a ser horizontal, uma vez que ambos estão lendo e interpretando a música e abrindo espaços para a criação mútua, independentemente de troca de função.

Dessa forma, o corpo, imbuído de tamanha presença dançante e “enraizado” (sensibilizado), não é somente um veículo pelo qual a música é traduzida, mas também o elemento central da obra em questão. E, como centro desta obra em destaque, este corpo não está desconectado de sua realidade. Este, por influência desta noção de corpo, encontra o espaço propício para expressar a sua autenticidade que é construída dentro da sua realidade cultural. Em relação a isso, Mendes também constata em sua tese, a relação entre corpo, conteúdo e forma:

Diante dessas observações percebo que minha abordagem coreográfica encontra-se nesse patamar e procura investigar a dança para o corpo no próprio corpo, recorrendo não somente às formas do seu interior, mas também à maneira como esse interior se movimenta e se transforma partindo de acontecimentos externos ao corpo, considerando, para isso, não apenas sua anatomia, mas também a cultura que a circunscreve, recorrência relevante no que se refere à estética da dança pós-moderna, que pode ainda ser considerada. (Mendes, 2008, p. 106).

O Corpo-Raiz está inserido em um contexto que, apesar de ser pensado para o desenvolvimento de nossa dança na composição Interamor, está também profundamente ligado às nossas experimentações e investigações. Isso nos permite ir além da forma, evidenciando a nossa intimidade com a construção da obra, sendo capaz de realizar releituras e ampliar ainda mais a interação com o interlocutor. Este não está mais distante da obra, passando a se enxergar a partir de suas memórias afetivas, que são despertadas pelo contato com a poética Interamor. Para simplificar estes pontos de conexão e perspectiva da obra, criei um desenho esquemático que demonstra como penso esta conexão entre: a música, o eu, o outro (parceria) e o público. Nesse entre, é claro, também adicionei outros elementos que entendo serem de extrema importância para o desenvolvimento de nossa poética:

Imagem 6 – Imagem ilustrativa.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Esse espelhamento da vida, que ocorre entre eu e ela, representa a nossa essência sendo despida e compartilhada com o público que, por consequência, reflete sua própria vida a partir de suas memórias afetivas. Assim, o Corpo-Raiz é o caminho pelo qual buscamos alcançar a unicidade com o nosso corpo, com o corpo do outro e com uma dança de neurônios que emana vida, configurando, assim, uma simbiose entre obra e espectador.

Pensar na importância da comunicação do que estamos ouvindo e como interagimos um com o outro a partir desse estímulo, pode nos levar a associar o estudo dos neurônios espelho com o toque dentro da dança, uma vez que esse toque pode desencadear um espelhamento e, por conseguinte, um sistema de retroalimentação entre audição e toque na dança a dois.

Além de um estímulo visual explícito (observação de uma ação), estes neurônios podem também ser ativados por eventos que possuem apenas relação indireta com uma determinada ação: (1) a partir de um som habitualmente associado a uma ação, como por exemplo o barulho da quebra da casca de um amendoim (KOHLE et al., 2002) (2) pela dedução implícita da continuidade de uma ação, como, por exemplo, quando um macaco observa o movimento de uma mão na direção de um objeto oculto por um anteparo colocado posteriormente à apresentação do objeto ao animal (UMILTÀ et al., 2001). (Lameira; Gawryszewski; Pereira Jr., 2006, p. 124).

Isso pode nos ajudar a pensar como o nosso corpo responde ao som dos instrumentos que estamos ouvindo. Simplificando, o toque nos ajuda nessa imersão auditiva entre a dupla, uma vez que, ao pensarmos nos códigos da Dança de Salão, esse estímulo aplicado pelo toque

será imediatamente lido pelo outro. Assim, os dois complementam a interpretação da música juntos.

Levando em consideração que a Dança de Salão possui uma linguagem própria, podemos entender que há uma forte participação dos neurônios espelho no processo de conexão auditiva, que é potencializado e enriquecido pelo toque. Assim sendo, quando nossos ouvidos percebem um som cortante, nosso movimento se torna mais seco. Por outro lado, ao escutarmos um som mais suave de um instrumento, nosso movimento pode mudar totalmente a dinâmica, tornando a execução mais suave. Pensar nessa resposta consciente de nossos corpos nos ajuda a aprofundar a relação com a música e com quem estamos interagindo.

Apesar de fazermos o estudo técnico, não deixamos de acreditar na musicalidade que já existe dentro de cada um, talvez de maneira inconsciente. O que fazemos aqui é amplificar nossa percepção para construir interpretações únicas das músicas que escolhemos. A este respeito, também acreditamos que o estímulo dado ao outro a partir de um toque pode ser lido fora do padrão habitual. Em ato:

Os neurônios espelho desempenham uma função crucial para o comportamento humano. Eles são ativados quando alguém observa uma ação de outra pessoa. O mais impressionante é o fato desse espelhamento não depender obrigatoriamente da nossa memória. Se alguém faz um movimento corporal complexo que nunca realizamos antes, os nossos neurônios espelho identificam no nosso sistema corporal os mecanismos proprioceptivos e musculares correspondentes e tendemos a imitar, inconscientemente, aquilo que observamos, ouvimos ou percebemos de alguma forma. (Lameira; Gawryszewski; Pereira Jr., 2006, p. 129).

Às vezes, a condução de um giro pode tomar uma direção diferente a partir da leitura do conduzido, uma vez que o mesmo também pode ser levado por impulso a fazer algo totalmente fora do habitual. Pensamos que isso também pode enriquecer o processo de criação, por isso recorremos ao nosso acervo digital, no qual podem estar grandes tesouros que podem acrescentar à criação. Essa trama de movimentos que está intimamente ligada à música também é percebida por quem a assiste, como relata o professor Alexandre Cardoso:

Logo no início, e quebrando todos os paradigmas das apresentações de dança de salão que eu conheço nesses quarenta anos dançando, que o casal, os dois já começam sentados. O sair sentado do chão já acontece de maneira contemporânea. Porque, na música, eles usam os braços, para criar uma composição espacial e de conversa com o que a música propõe.

Logo depois, no desenvolvimento da dança, eles, em princípio, ficam mais centralizados. E usam a lateral direita e a lateral esquerda, alternando movimentos de dinâmica mais rápida, dinâmica mais lenta, aproveitando bastante a melodia, não só a marcação rítmica. Ainda mais, precisa tratar a interpretação de Ney Matogrosso, que sempre não é uma interpretação linear,

é uma interpretação que demanda intensidade, demanda sentimentos. É essa brincadeira com a dinâmica do forte e fraco, rápido e lento, que dá toda uma identidade e brilho para o que estão fazendo naquele momento.

Vale ressaltar o uso de movimentos não tradicionais na dança de salão. De maneira singular e muito bem executada. Vale destacar isso aí.

Logo depois, começam a utilizar todo o espaço. À frente de maneira vertical e depois em forma de círculo, onde aproveitaram para fazer um valseado muito bonito, muito bem executado, e isso tudo precedido por um planeio. Ela deixou a perna estendida lindamente atrás, o que levantou o público lindamente. Para constar, eu estava lá. E eu fiquei emocionado. Mas estou tentando falar com a razão.

Vale ressaltar também, e muito importante, são as linhas. As linhas corporais de braço, perna, tórax e cabeça deles são extremamente impecáveis e, além do impecável, eles estavam em total sintonia. Alinhamento corporal de um encaixa com o alinhamento corporal do outro. É como se estivéssemos vendo o espelho um do outro, assim, muito, muito, muito técnico, muita dança, muita emoção. Isso mostra que é dançado com o coração, porque dava pra enxergar o brilho nos olhos dos dois e o sorriso também.

Vocês conseguiram traduzir muito a interpretação da música. Porque a letra não é pesada, é uma letra que fala de sorte, de ‘você me traz sorte, meu amor’, né? Só que a interpretação que Ney Matogrosso dá, com aquele violoncelo de fundo, proporciona vigorosidade. Porque não é simplesmente ‘você me traz sorte, meu amor’ de forma delicada e singela, é vigoroso. É forte, é expressivo, e isso tudo veio na dança com a movimentação que eles criaram. Usando os espaços, não só de forma circular, mas também utilizando a lateral direita e a lateral esquerda, em relação ao horizontal. Fez também uma frente vertical bem incisiva, diagonal, trabalhou a diagonal direita e a diagonal esquerda, fez outros passos, formando um círculo, fazendo uma ronda, como a dança de salão nos bailes. Trouxeram também isso para a coreografia. Muita técnica envolvida. Eu sou fã incondicional. Tem que colocar isso aí, tá? Alexandre é suspeito de fazer avaliação ou qualquer impressão porque ele é fã incondicional. Adorei a coreografia.

(Depoimento de Alexandre Cardoso).

Esta série de procedimentos, a qual denominamos Corpo-Raiz, nos possibilita acessar um acervo que escuta a si mesmo e, por isso, está mais atento a compreender o outro de maneira empática e profundamente conectada com a música. Esse elemento sonoro é de suma importância para as Danças de Salão. No caso específico, a dança bolero está intimamente ligada à música e às histórias que ela conta. Sobre o tema, o depoimento a seguir aborda essa importância:

Tive a oportunidade de participar da criação e apresentação de uma obra concebida obedecendo a uma série de requisitos nos quais já acreditava e que pude utilizar com mais segurança quando foram sistematizadas pelo autor/parceiro de então.

Além da conexão, densidade de movimentos e estruturação corpórea para a sua realização, um dos itens mais explorados na poética INTERAMOR, e que fez toda a diferença no impacto causado na audiência, foi a musicalidade.

A canção escolhida, embora delicada, tem a interpretação vigorosa de

Ney Matogrosso e um arranjo plural e muito rico em instrumentos que, superpostos podem facilitar movimentações inesperadas quando executadas em melodias mais delicadas a despeito da marcação forte de instrumentos mais facilmente audíveis.

Além dessas marcações utilizadas inesperadamente ao senso comum, ainda utilizando conhecimentos específicos de musicalidade, pudemos “brincar” com os conceitos de aceleração e desaceleração que, quando bem executados, dinamizam e enriquecem sobremaneira a poética.

Após a apresentação da obra, não era raro, por toda a diversidade musical utilizada, que as pessoas em geral nos abordassem relatando a sensação de que, embora conhecessem a música, tinham a sensação de ouvi-la diferente ao assistir a apresentação, percebendo nuances até então desconhecidas para elas.

Por toda a riqueza de movimentações colocadas em momentos diversos da canção pudemos atingir as pessoas em várias searas da comunicação corpórea que utilizamos, o que resultou em manifestações e relatos tão diversos quanto a própria obra.

(Depoimento de Suely Carvalho).

Diante disto, entendemos que a relação entre as interpretações direcionadas por esses pilares da musicalidade que usamos permite o desenvolvimento do que chamamos de “conexão auditiva”, um fator extremamente importante para a construção de nosso trabalho cênico e também para os improvisos. Não é incomum ver pessoas com percepções diferentes se desencontrarem ao longo da dança, porém faz parte de nossa preparação nos adaptarmos à percepção do outro, deixando que o mesmo mostre como está entendendo a música e vice-versa.

Esta reflexão sobre a interação entre os dois corpos me leva a pensar que, como condutor, talvez eu não esteja necessariamente conduzindo a Suely, ou muito menos o contrário. De maneira geral, estamos conduzindo juntos a dança como um todo. E isso parte de nossa percepção dos sons que estamos ouvindo juntos, por mais que haja um treinamento individual por parte de ambos.

3 CORPO-RAIZ: A POÉTICA E SEUS DESDOBRAMENTOS EM EXPERIÊNCIAS DE ENSINO NA DANÇA DE SALÃO

3.1 A preparação

Ao entrar em contato com tantas pesquisas que foram de extrema valia para a construção do meu TCC na graduação em Dança, e apesar de notar que das danças a dois o tango é o subgênero mais abordado em pesquisas, percebi uma lacuna nos estudos do corpo em relação às estruturas específicas que cada subgênero utiliza. Essa lacuna em muito se relaciona ao tipo de pesquisa predominantemente realizada que, em sua maioria, é quantitativa, focada nos resultados obtidos a partir de testes motores, cognitivos e protocolos que analisam os benefícios da dança em relação à socialização durante o período da intervenção.

É fato que algumas pesquisas utilizam testes motores com o objetivo de entender possíveis melhorias na marcha decorrentes da prática de elementos amplamente estudados por praticantes de tango como, por exemplo, a caminhada (marcha) e a postura dinâmica (Hackney *et al.*, 2013). Outros estudos abordam o sistema de parceria como uma forma de trabalhar relações interpessoais, facilitando a execução de exercícios extremamente complexos quando realizados de forma individual, especialmente por pessoas acometidas, por exemplo, pela doença de Parkinson. Essas pesquisas também enfatizam, ainda que de maneira artificial, alguns elementos característicos das danças a dois, como o abraço, a caminhada e a cooperação mútua. (Blandy *et al.*, 2015).

Entretanto, apesar do esforço para destacar essas características presentes nas danças a dois, acredito que ainda carecemos de um entendimento mais profundo sobre estruturas comuns a esses subgêneros que facilitem o preparo do corpo para dançar a dois. Além disso, é importante que se leve em consideração a percepção corporal individual como forma de aprimorar a interação com o outro. Esse processo, por sua vez, pode ser extremamente enriquecedor e gratificante para ambos os envolvidos, uma vez que ocorre a convergência de dois universos que se encontram para dar forma à dança.

3.2 Principais elementos das Danças de Salão

3.2.1 Abraço

O abraço é uma das principais características da Dança de Salão e pode variar entre aberto e fechado. Ao levarmos em consideração características culturais e o ajuste postural na Dança de Salão, o abraço pode assumir diversas particularidades, sendo assim uma estrutura flexível e determinante para uma comunicação mais efetiva e um diálogo equilibrado entre condutor e conduzido. Se pensarmos o abraço a partir de processos sensoriais, podemos destacar a percepção tátil como uma forma de comunicação entre dois indivíduos, explorando receptores sensoriais específicos responsáveis pela captação de informações dentro e fora do corpo.

Segundo Marçal (2019), receptores sensoriais atuam na captação de informações internas e externas do corpo. Dentre os receptores que pretendo abordar, destaco:

- **Mecanorreceptores:** responsáveis pela captação de estímulos mecânicos, como a compressão e o estiramento do tecido epitelial ou de órgãos internos;
- **Exteroceptores:** responsáveis pela captação de estímulos do ambiente ou de tudo o que está fora do corpo;
- **Proprioceptores:** responsáveis por captar informações internas do corpo. Localizam-se em tendões, músculos, articulações e órgãos internos, fornecendo informações ao sistema nervoso central que nos ajudam a localizar nosso corpo no espaço e calcular o nível de força necessário para executar um movimento (Marçal, 2019, p. 40).

O abraço, por si só, é uma forma de refletirmos sobre o toque na Dança de Salão. Esse toque não precisa estar necessariamente precedido pelo abraço, mas ao explorarmos essa estrutura, não há como pensar o abraço sem considerar fatores culturais que o tornam uma maneira direta e extremamente necessária de perceber o corpo do outro na relação de dupla na dança. Ao percebermos o abraço (ou toque) do parceiro, também estamos, de imediato, realizando uma leitura desse corpo, o que interfere diretamente na comunicação durante a dança.

O ajuste postural dinâmico de ambos os parceiros é, de forma geral e bastante recorrente, o meio de comunicar uma mudança de atitude para propor um movimento ou interferir no movimento do outro. Quanto mais sensível for esse abraço, mais podemos afirmar que a condução ou leitura se torna empática. Pelo mesmo motivo, ela também pode se tornar ainda

mais criativa, pois, ao entendermos o grau de contração necessário para propor um movimento, o corpo que realiza a leitura pode desfrutar de uma dança que propicie a colaboração, enriquecendo ainda mais as proposições e criações.

Esses receptores sensoriais me ajudam a compreender como posso estimular estruturas músculo-esqueléticas para que o indivíduo desenvolva qualquer técnica na Dança de Salão de forma orgânica e sem grandes traumas. Um exemplo disso é a estrutura que denomino “Anel Escapular”, que consiste na integração de estruturas como escápulas, ombros, braços e mãos que, ao se conectarem com as mesmas estruturas do outro, fecham um círculo de conexão entre os pares.

3.2.2 Caminhada

A partir de meus estudos nas Danças de Salão, percebi algo comum à maioria das aulas: o foco nos membros inferiores. Esse foco está presente em todos os níveis de praticantes: iniciantes, intermediários, avançados ou profissionais. Esse foco se acentua, principalmente, pelo fato dos professores priorizarem o deslocamento dos alunos, desenvolvendo diferentes maneiras de abordar a caminhada. Seja no samba de gafieira, bolero ou salsa, o famoso “vai e vem” ou “frente e atrás”, essa característica, a caminhada, tem grande importância no desenvolvimento das danças a dois.

Cada subgênero tem uma forma de deslocamento de acordo com suas próprias características e não é raro que esses deslocamentos para frente, trás, lados e diagonais tão característicos de um possam aparecer em outros. Particularmente, no bolero, observo esta absorção de características do tango em relação à caminhada, porém é necessário que se observem as diferenças culturais que influenciam na execução de cada um desses dois subgêneros.

Nas aulas de dança em geral, percebo que boa parte dos professores tem dificuldade de elaborar um processo de preparação em que o aluno consiga se conscientizar das estruturas músculo-esqueléticas dos pés que ele precisa acionar para desenvolver uma caminhada densa, expressiva e, ao mesmo tempo, comunicativa, de maneira que o parceiro possa perceber o deslocamento do outro de forma clara e eficiente.

Nas poucas aulas onde percebo a preocupação do professor com algum nível de consciência, vejo que o foco da aula é voltado demasiadamente para a contração muscular dos membros inferiores e não para o entendimento do processo de movimentação das articulações

que são acionadas durante a caminhada. Esse processo de contração excessiva, por vezes, pode levar o aluno a sentir-se limitado porque, ao focar apenas na contração muscular, suas articulações ficam presas, e isso torna o movimento mecânico, podendo até mesmo causar lesões futuras.

Como pesquisador do corpo, entendo que é de extrema importância que o aluno compreenda o processo de caminhar de maneira mais orgânica. Por isso, no processo de criação da poética Interamor, desenvolvemos procedimentos que nos levaram a entender que a caminhada não está limitada apenas aos membros inferiores, mas envolve todo o corpo.

3.3 Por que a Interamor é um bolero?

A obra Interamor partiu da necessidade de abordar, por meio de nossa dança, inquietações que observamos no ambiente das Danças de Salão com relação às flagrantes diferenças que temos em nossa parceria. O bolero, por sua estrutura mais híbrida, que permite visitar outras técnicas e incorporá-las de maneira natural, surgiu como a opção perfeita para os nossos objetivos.

Na maioria das Danças de Salão, aparentemente, a música precede ou se confunde com o desenvolvimento da dança. No caso do bolero, para entendermos a história dessa dança, é necessário compreender a origem da música. Diversas pesquisas constataam que a música não apenas influenciou outros gêneros, como também foi influenciada ao longo de sua história, que se entrelaça com a colonização europeia na América Central, mais precisamente com a colonização espanhola em Cuba. Este encontro cultural inevitavelmente originou formas singulares de produção artística e cultural. Portanto, podemos dizer que a música e as danças trazidas pelos europeus sofreram forte influência da música e da dança afro-cubana, compondo-se, assim, de duas matrizes étnicas.

O bolero é um gênero musical originário da Espanha, datado do século XVII, caracterizado inicialmente como uma Dança de Salão acelerada e instrumentalmente rica. Apesar de sua origem espanhola, a música bolero tornou-se amplamente conhecida a partir do século XX, em Cuba e no México, assimilando características que hoje tornam o gênero inconfundível, como suas letras românticas (Bolero [...], 2023).

Presumo que, ao longo da história, a dança bolero também tenha sido modificada, incorporando diferentes matrizes étnicas que contribuíram para o desenvolvimento dos movimentos característicos de cada região em que ela se disseminou. Digo isso, especialmente,

porque o bolero é uma dança social que acompanha o desenvolvimento das sociedades, mas mantém elementos de suas raízes, como o dançar a dois. A disseminação rápida e expressiva desse gênero por toda a América Latina foi impulsionada principalmente pelo advento do rádio, que ajudou a propagar a obra de diversos artistas na região (Lacerda, 2005).

Analisar o desenvolvimento da dança bolero no Brasil é uma tarefa complexa. A disseminação da música pelo território nacional permitiu a incorporação de danças regionais e internacionais, originando o bolero tradicional que conhecemos atualmente no país.

Durante minha pesquisa, identifiquei formas de dançar o bolero influenciadas por danças clássicas e regionais. Atualmente, algumas convenções de professores utilizam o termo “bolero brasileiro” para diferenciá-lo do bolero praticado em outros países. É fato que, quando se trata de hibridismo na Dança de Salão, o bolero talvez seja o gênero que mais ilustra essa ideia, já que incorpora facilmente características de outras danças, como tango, mambo, chacha-chá, salsa, valsa e, mais recentemente, West Coast Swing.

A introdução de elementos do West Coast Swing ainda é tímida, mas na preparação corporal para o Bolero Interamor tem se mostrado muito eficiente em termos de musicalidade e conexão. Além disso, abre espaço para maior protagonismo do(a) conduzido(a), uma relação equilibrada que é fundamental no West Coast Swing, especialmente no conceito conhecido como “Hijack”. O “Hijack” permite ao conduzido assumir a condução da dança, propondo dinâmicas diferentes das convencionais. Ao incorporar essa ideia na dança a dois, torna-se essencial que o cavalheiro ou condutor esteja ainda mais atento ao par, refinando a sintonia entre ambos. Com o aprofundamento dos estudos no West Coast Swing, emergem conceitos como o trabalho em equipe (“teamwork”), que considero o auge da conexão. Nesse contexto, ambos os parceiros têm plena liberdade para criar e explorar, fugindo de uma rigidez técnica, ainda que esta esteja presente de forma mais orgânica.

Acredito que existe uma forte tendência à incorporação de técnicas do West Coast Swing em gêneros mais clássicos da Dança de Salão brasileira, como já ocorre no zouk brasileiro, que tem assimilado características de competições, como o “Jack and Jill”, e técnicas de deslocamento do centro corporal. Talvez seja inevitável que o bolero também incorpore elementos de danças emergentes no cenário da Dança de Salão no Brasil, inaugurando uma nova fase para o gênero.

3.4 O Corpo-Raiz: elementos utilizados

Imagem 7 – O Corpo-Raiz (ilustração).



Fonte: Elaboração própria, 2023.

Minhas inquietações em relação à maneira usual como se dava o ensino-aprendizado na Dança de Salão me levaram a pensar em um fazer diferente, mudar o processo sem alterar ou limitar a qualidade final da poética e, ao mesmo tempo, ganhar qualidade e segurança em cada movimento da obra.

Como o título sugere, O Corpo-Raiz é um conjunto de procedimentos que visa estruturar o corpo para a Dança de Salão. Nesta sessão, irei explorar os elementos que elencamos como os mais recorrentes nas Danças de Salão e sua relação com a sensibilização durante o processo. Dentre os elementos principais estão o abraço e a caminhada. Permeando os dois está a conexão.

Para efeito ilustrativo, criei a imagem acima, na qual as raízes representam os caminhos pelos quais a contração muscular é ativada no corpo e como ela reverbera nas extremidades, conectando dois eixos principais: a cintura escapular e a cintura pélvica. Os galhos, ao longo da cabeça, simbolizam o processamento das informações captadas no ambiente interno e externo ao corpo. A todo esse processo de ajuste postural chamo de “enraizar”.

3.4.1 Enraizar

Enraizar consiste em sensibilizar o corpo para perceber e nutrir-se dos estímulos internos e externos, assim como as raízes absorvem nutrientes do solo onde estão. Entendo que o nosso corpo está sempre se alimentando do que há ao seu redor, e isso foi extremamente importante quando pensamos na criação e preparação corporal para a poética Interamor.

A partir da sensibilização músculo-esquelética e de estímulos táteis, percebi o desenvolvimento de maior conexão entre os corpos, contribuindo para um cuidado mais profundo com o outro durante a dança. Esse processo explora camadas sensoriais que podem abranger desde a percepção térmica até a camada óssea, dependendo do contato com outro corpo ou objeto (Bolsanello, 2016, p. 130).

Além de aplicar esses procedimentos nos corpos dos meus alunos, comecei a experimentar e aprofundar essas práticas em meu corpo e no corpo de minha parceira, Suely, já no processo de criação artística. Esses experimentos integraram dois pontos de vista distintos, oriundos de nossas diferenças em idade e vivências artísticas, na criação da poética Interamor. Essa prática não apenas reforçou a aplicabilidade do Corpo-Raiz na produção coreográfica, como também ampliou as dimensões artísticas da obra, unindo nossas óbvias diferenças – etárias, raciais e sociais – que atravessam o nosso fazer artístico.

3.4.2 Anel escapular

Esta noção de estrutura está diretamente ligada ao abraço e ao toque, pois entendo que o ajuste postural do abraço começa pelo encaixe das escápulas e se estende até as pontas dos dedos. Dessa forma, a contração muscular iniciada nas escápulas reduz a tensão nas extremidades, proporcionando uma sensação de leveza e um abraço mais aconchegante e menos invasivo.

Sentir o corpo também é tomar consciência de suas fragilidades. Por esse processo, quantas violências poderiam ter sido desfeitas? Além disso, posso me encantar com as maravilhas que o corpo é capaz de realizar (Bolsanello, 2016, p. 62).

3.4.3 *As escápulas que dançam*

Neste tópico, vou dedicar-me a refletir sobre a importância da dinâmica escapular na construção da estrutura corporal para a poética Interamor. Em grande parte das aulas e treinos, buscamos trabalhar o movimento a partir das escápulas como forma de conectar nossos corpos com maior precisão e cuidado. É comum, em muitos estilos de Dança de Salão, a abordagem recorrente da condução focada na movimentação do tronco, utilizando torções e inclinações para proporcionar maior leveza, sem, contudo, enfatizar que o tronco e os braços estão conectados pelas escápulas, fazendo assim parte de um mesmo corpo.

Compreender o eixo corporal a partir da coluna vertebral foi essencial para explorarmos as possibilidades corporais durante a dança. Nas Danças de Salão, esse eixo corporal é extremamente delicado de trabalhar, pois, ao considerarmos os dois corpos, também precisamos levar em conta como ambos podem contribuir para a manutenção do equilíbrio dinâmico um do outro.

Para entender nosso eixo separadamente, adotamos uma técnica que conheci durante minhas práticas com o Gyrokinesis, método somático que consiste em uma série de exercícios com foco no fortalecimento e flexibilidade da coluna vertebral. Essas aulas, ministradas pela professora Rosana Rosário, docente dos cursos técnicos em Dança da UFPA, eram realizadas, em grande parte, com um banco cujo assento tinha formato quadrado, propositalmente pensado para a prática. Geralmente, a prática começa com todos sentados, primeiramente silenciando o corpo e voltando a atenção para a respiração. Em seguida, com os pés apoiados no chão, começamos a realizar movimentos corporais com foco na respiração como indutor dos movimentos da coluna vertebral em forma de oito.

Durante a atividade, entramos em um processo de mentalização, subdividindo nossa coluna em segmentos: sacrococcígea, lombar, torácica e cervical. Após nos concentrarmos na coluna cervical, imaginamos que nossa cabeça é a ponta de um lápis, e que estamos desenhando com a ponta desse lápis um oito no teto.

Essas etapas da atividade nos trazem a sensação de que estamos sendo conduzidos por nossa respiração, e ela se torna um fio condutor que interliga as demais estruturas, do quadril para cima.

Essa tomada de consciência também é uma forma de começarmos a conectar nossas escápulas. Para potencializar ainda mais essa percepção, utilizamos uma técnica que, durante nossas andanças pelo Brasil ministrando workshops, tornou-se extremamente popular. Essa técnica é demonstrada em uma aula chamada “as escápulas que dançam”. Essa técnica, também

abordada no Gyrokinesis, sem dúvida ampliou ainda mais nosso entendimento sobre essa estrutura tão importante em nossa dança.

O experimento² pode ser realizado em pé ou sentado. Começamos erguendo os braços acima da cabeça e, em seguida, conduzimos a descida dos braços mentalizando que as escápulas estão liderando o movimento. Imaginamos que as escápulas escorrem pelas costas e são acolhidas pelo grande dorsal, criando, assim, maior integração entre a coluna, as escápulas e os braços.

Esse tipo de procedimento é extremamente importante para ativar essas estruturas que são altamente exigidas durante a dança a dois. Além disso, garante que liberemos a tensão nas extremidades e aliviemos o peso nas articulações. A sensação que buscamos é a de um corpo integrado, que consegue explorar a postura dinâmica durante a dança e utiliza um número maior de recursos para facilitar a leitura corporal.

Simplificando, é melhor empregar um número maior de estruturas músculo-esqueléticas para propor um movimento, em vez de utilizar apenas o braço isolado do tronco na condução.

A minha sensação ao usar essa noção é de extrema conexão com a minha parceira e, principalmente, me deixa mais à vontade para improvisar durante as experimentações. Essa noção de eixo também passa para quem está sendo conduzido e realizando a leitura corporal, oferecendo maior possibilidade de improviso e adaptação.

Estas experiências proporcionaram maior fluidez e conexão entre os movimentos propostos na poética Interamor, trazendo uma combinação única de movimentos interligados de maneira harmoniosa. Esta conexão também permite mudar até mesmo a dinâmica preestabelecida, sem prejuízo do resultado final da apresentação.

Isso ocorre porque, ao saber que podendo contar com mais recursos do corpo sendo utilizados para propor um simples deslocamento, o conduzido tem um tempo maior para processar a leitura do movimento e também pode propor mudanças de dinâmica durante a dança, conforme ilustra o depoimento a seguir:

Tendo participado ativamente da aplicação da sistemática corpo-raiz na confecção da obra denominada INTERAMOR, um dos fatores que mais me deixaram confortáveis foi a diferença sentida na condução.

Uma vez que o condutor utiliza a respiração como indutor do movimento e, em suma, todo o corpo em movimento para a condução (e não só as extremidades), ela se torna mais suave e efetiva, a comunicação muito mais clara em contrapartida a condução dita intempestiva, quando se utilizam mais as extremidades para essa ação.

Mas não falo só nas sensações de suavidade, fluidez e clareza nas

² O experimento pode ser visualizado em: <https://photos.app.goo.gl/X94hXvtYJmTw5EC27>

movimentações. Há que se falar também sobre segurança e longevidade. A segurança se faz presente na própria dinâmica da condução corpórea, uma vez que a condução intempestiva e periférica pode causar lesões articulares muitas vezes sérias e incapacitantes para a prática da dança, de onde se afere que essa condução mais densa e corpórea pode resultar em longevidade na prática dançante.

Dessa maneira, o ato de dançar como um todo se torna mais fluido e efetivo, além de seguro, o que se traduz na suavidade dos movimentos e na conexão perfeita entre os pares.

(Depoimento de Suely Carvalho).

Esse tipo de técnica está muito presente em danças como o tango, que por vezes dispensa a dependência dos braços para a comunicação entre as duplas, recorrendo a um misto de condução por indução (sem o toque) e condução mecânica (com toque). Podemos observar a utilização dessa estrutura com maior clareza na técnica de dissociação de tronco, presente em movimentos básicos como o “ocho”, no qual a dissociação ocorre entre a cintura escapular e o quadril, possibilitando maior estabilidade em movimentos que exigem muito eixo (Como [...], 2012).

É interessante analisar, também, como a torção e a inclinação são utilizadas na dança West Coast Swing, em que a relação entre quadril e cintura escapular ocorre em vetores diferentes do tango. Ainda que se utilizem torções e inclinações em técnicas importantes para a estrutura dessa dança, como o “elástico”, que consiste no afastamento da dupla, busca-se o alinhamento do quadril com a cintura escapular, criando uma oposição dos corpos. Esses corpos têm como pontos de apoio os pés em contato com o chão, e as mãos que conectam os dançarinos, dispostas em formato de gancho. Nessa técnica, apesar do afastamento dos troncos, a dupla tenta manter os braços flexionados a fim de provocar o desequilíbrio, até que a conexão seja estabelecida e ambos iniciem os primeiros passos na base (Slingshot [...], 2021).

As torções, inclinações e dissociações estão presentes em ambas as danças, porém com formas e estéticas diferentes. O caminho que encontramos para abordar a movimentação do tronco, com o objetivo de preparar o corpo para o Interamor, foi pensar nas escápulas como indutoras de movimentações. Isso proporciona maior amplitude de movimentos dos braços e leveza na conexão, harmonizando as movimentações em dupla. Ou seja, ao propor a conexão mecânica, mentalizamos a ativação muscular a partir das escápulas e não das extremidades – neste caso, os braços. Essa forma de ativar a musculatura, a partir das escápulas, reduz a pressão do toque sem comprometer a efetividade da condução mecânica. Ao considerar as escápulas como ponto de partida para a ativação muscular, estamos automaticamente envolvendo uma parte importante do tronco, incluindo a musculatura intercostal, o latíssimo do dorso e a região lombar.

Essas duas danças a dois, o West Coast Swing e o tango, também têm outro ponto em comum, a caminhada. Acredito que a caminhada está presente em todas as técnicas de Dança de Salão e impacta diretamente no ajuste postural dos dançarinos. Por isso, desenvolvi exercícios de caminhada que aprimoram a forma como o praticante se relaciona com o solo, adaptando sua passada ou pisada, dependendo de sua intenção. Para isso, utilizei a técnica que denominamos “Efeito Ventosa”, cujo objetivo é aumentar a área de contato da região plantar com o solo, promovendo uma base mais segura para o deslocamento.

3.4.4 Efeito Ventosa

Aqui proponho experiências corporais que visam aumentar a capacidade de autoajuste da caminhada na dança em diferentes tipos de superfícies. Neste tópico, pretendo descrever o que chamo de Efeito Ventosa, técnica que permite ajustar a dança conforme os tipos de solos em que nos apresentamos.

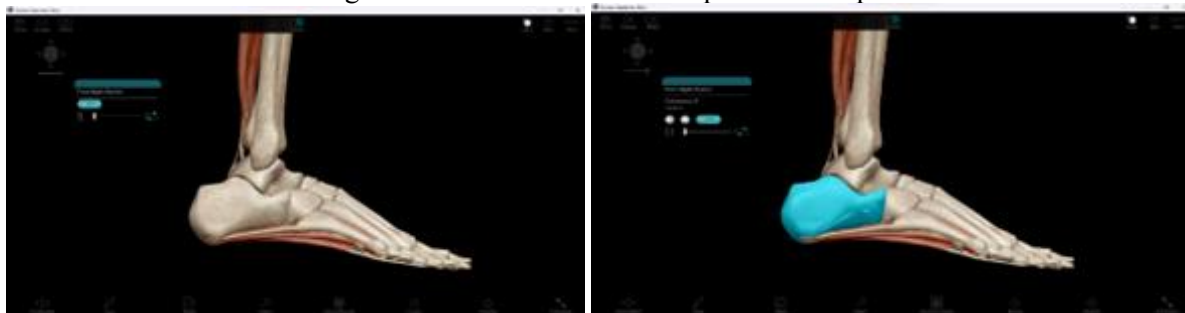
Para embasar as experiências propostas durante o treino, trago como principais objetivos numa aula somática, segundo Bolsanello (2016), o sentir, perceber e intencionar. Neste caso, quero relatar particularmente como os objetos podem influenciar na forma como percebemos o chão e, conseqüentemente, como nos autoajustamos aos diferentes tipos de solo com os quais entramos em contato e como esse ajuste pode modificar nossa forma de executar a técnica de dança, fazendo uma relação com o conceito de corporificação proposto por Antônio Damásio, que trata da forma como percebemos e interagimos com o ambiente através dos sentidos, sendo assim um processo de interação que culmina em um mover-se único.

Damásio argumenta que emoções e sentimentos são fundamentais para a tomada de decisões e para a consciência, e que esses processos são inseparáveis das respostas corporais. Em seu livro “O Erro de Descartes”, ele desafia a visão cartesiana tradicional de que a mente e o corpo são entidades separadas. A teoria da corporificação sugere que a mente e o corpo estão interligados. Também chamada de cognição corporificada, essa teoria propõe que muitos aspectos da cognição humana são moldados pela interação do corpo no ambiente (Wilson; Foglia, 2017). Se a interação com o ambiente está interligada com as nossas ações e emoções, proponho que a preparação corporal precisa também levar em consideração as interações físicas do ambiente no processo de construção de uma poética, neste caso, a Interamor.

Parte do treinamento envolve o uso de imagens para ajustar os movimentos. Isso se reflete em experimentações nas quais a mentalização é constante e a associação com objetos

agüça e torna a percepção dos ambientes mais flexível. O conhecimento anatômico adquirido na formação acadêmica permite observar a ação de caminhar sob uma perspectiva biológica. Entendemos que o ato de caminhar na dança deve ser orgânico, mesmo que o estado do corpo esteja alterado durante uma apresentação. Por isso, a primeira etapa do treino é dedicada ao reconhecimento da estrutura anatômica dos pés e das estruturas acionadas durante o processo de deslocamento espacial. Para isso, utilizei imagens de um programa que fornece uma perspectiva interna da estrutura músculo-esquelética. Esse processo estimula a mentalização de maneira mais clara e efetiva:

Imagem 8 – Estrutura músculo-esquelética dos pés.



Fonte: Aplicativo *Human Anatomy Atlas*, 2023.

O aplicativo *Human Anatomy Atlas* oferece uma perspectiva tridimensional e, além disso, disponibiliza vídeos que ilustram a anatomia da caminhada. Na segunda etapa do treino, ocorre o reconhecimento tátil dos pés por meio de automassagem, o que estimula a circulação sanguínea e as terminações nervosas, ampliando a percepção durante a pisada. Em seguida, o reconhecimento do solo é feito com os pés descalços.

O Corpo-Raiz tem como principal objetivo sensibilizar o corpo para interagir de maneira consciente consigo mesmo e com o ambiente. Contudo, é comum que durante o processo de preparação, objetos sejam utilizados para entender como tornar o ato de caminhar mais orgânico e pleno durante a dança. Pensando nisso, na terceira etapa a bola de espinhos é utilizada para compreender a organização da pisada.

Débora Bolsanello (2016) aponta essa organização de etapas como um dos principais objetivos de um método somático. A partir disso, o aluno consegue distinguir estruturas, conectar regiões do corpo aparentemente isoladas e, assim, escolher como agir de forma mais eficaz e menos desgastante em um determinado contexto. Para aprofundar o entendimento sobre o significado de cada uma dessas etapas, exemplifico uma experiência relatada no livro *Ecologia do Movimento* e, em seguida, mostro como essas percepções são utilizadas na estrutura da nossa caminhada.

Tabela 2 – Experiência com a bola de espinhos.

Sentir	Perceber	Intencionar
Primeiramente reconhecemos a forma, peso e textura do objeto. E a partir desse reconhecimento iniciamos a interação.	Segundo, começamos a entender qual o efeito provocado a partir do contato com esse objeto. Neste caso, quais estruturas músculo esqueléticas estão envolvidas nessa interação?	Em seguida, levamos essas sensações para a estrutura da dança a ser trabalhada.

Fonte: Bolsanello, 2016.

A tabela mencionada também contribui para compreender como a interação com objetos é trabalhada no Corpo-Raiz e como aplicamos essas sensações ao processo de criação da poética Interamor.

Imagem 9 – Experimento adaptado para a sensibilização na região plantar dos pés para desenvolver a pisada da dança bolero.



Fonte: Acervo pessoal, 2023.

A experiência proporciona uma sensação de forte integração entre a caminhada e o ajuste postural. Isso se deve à maior exigência na manutenção do eixo corporal, especialmente ao caminhar sobre uma superfície instável. O uso da bola de espinhos também tem como objetivo estimular as terminações nervosas na região plantar. Após essa prática, a caminhada é realizada observando-se cuidadosamente cada etapa, buscando maior aderência ao solo. Para

isso, desenvolvi uma rotina de pontos de apoio dos pés, que se ajustam de acordo com a direção do deslocamento.

Tabela 3 – Caminhada.

Frontal	Costas	Laterais
Calcanhar Metatarso Falanges Projeção Transferência de peso	Falanges Metatarso Calcanhar Projeção Transferência de peso	Metatarso Falanges Borda interna dos pés Projeção Transferência de peso

Fonte: Elaboração própria, 2025.

A partir deste ajuste, o deslocamento se faz de forma mais consciente, aprimorando o equilíbrio e a comunicação entre os parceiros durante a criação. O processo de proposição de movimento está diretamente relacionado à maneira como percebemos e distribuimos o peso do corpo nos pés.

Compartilho o experimento³ de leitura corporal proposto a um de nossos alunos. O principal objetivo foi identificar as mudanças de direção, utilizando como indutores a caminhada com a técnica de efeito ventosa e a respiração como suporte para o movimento. O vídeo está disponível em minha página profissional no Instagram, junto com outros exercícios.

A maneira como construímos os movimentos para a poética da dança está diretamente ligada à preparação corporal e à organização do corpo para diferentes tipos de piso. Dependendo do material que compõe o piso, ajustamos também o calçado. Esse cuidado é crucial para as apresentações, pois em alguns tipos de piso, os dançarinos correm o risco de desenvolver lesões de diversas naturezas. Em conversas com professores e dançarinos, frequentemente surgem relatos de lesões ligamentares, especialmente nos joelhos. Parte desse problema pode ser prevenido com uma boa organização corporal, embora o calçado pareça também desempenhar um papel importante na prevenção de lesões e na melhoria da performance artística.

Os tipos de piso podem ser divididos entre aqueles que oferecem mais ou menos atrito. No caso das Danças de Salão brasileiras, geralmente realizadas em salões com pisos uniformes e sem relevos, é importante considerar essas características. Em algumas danças, os giros no eixo são realizados com o peso distribuído entre o metatarso e as falanges dos pés e pisos com muito atrito podem ser perigosos nesses casos. Para lidar com isso, o solado de camurça é

³ Disponível em:

https://www.instagram.com/reel/CsY8PTfg2AG/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA=

frequentemente utilizado, pois é flexível, absorve bem o impacto e proporciona maior controle nas mudanças de velocidade durante o deslocamento. Além disso, em caso de paradas mais bruscas, basta utilizar a parte de trás do calçado, geralmente feita de material emborrachado.

O site Dance a Dois registrou o Concurso Nacional de Bolero (CONAB)⁴, realizado no Rio de Janeiro, onde o piso apresentava pouco atrito, favorecendo a execução de movimentos fluidos. O piso, feito de granito, tornou-se mais uniforme devido ao desgaste natural ao longo do tempo.

As condições climáticas também influenciaram a qualidade do piso: durante a passagem de palco, percebemos um atrito maior com o ar-condicionado desligado e o piso levemente úmido pela manhã. Já durante a apresentação, com o ar-condicionado ligado, o ambiente ficou naturalmente mais seco e o piso também. Saber adaptar-se ao solo nessas condições foi decisivo para garantir uma performance segura. Nesta ocasião, fomos consagrados campeões.

O site Dance a Dois registrou o evento internacional Samba Maníacos (RJ)⁵. Nesta ocasião, o piso era muito liso, mas a organização do evento utilizou breu, um produto comumente empregado em apresentações de balé para aumentar o atrito. Essa escolha tornou a adaptação bastante desafiadora para realizar movimentos fluidos no chão devido ao forte atrito.

De modo geral, as pesquisas sobre Danças de Salão ainda são limitadas, especialmente no que se refere aos processos criativos. É inegável que o ambiente de cada apresentação influencia a forma como dançamos e pode representar riscos à saúde dos dançarinos. Por isso, é indispensável que a preparação corporal inclua o estudo da nossa relação com a caminhada, considerando também quais tecnologias podem nos proteger e contribuir para uma prática de dança duradoura e de alta qualidade.

Por fim, todas essas estruturas proporcionam uma conexão mais eficiente, tanto em termos de segurança quanto de clareza na comunicação corporal. Isso resulta em movimentações mais fluidas, que contribuem tanto para a composição coreográfica quanto para os improvisos, elementos característicos da Dança de Salão. Nesse contexto, é impossível dissociar a conexão da sensorialidade.

⁴ O registro está disponível em:

https://www.instagram.com/reel/CxasyCSA_KA/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA=

⁵ O registro está disponível em:

https://www.instagram.com/reel/CyYdQwtOyYJ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA=

4 A HISTÓRIA A SER DANÇADA: INTERAMOR E A DANÇA COMO POLÍTICA DE APARECIMENTO

Nossas inquietações vão além do preparo do corpo e das mudanças de paradigmas da Dança de Salão e se confundem com nossas relações antes e após o firmamento da parceria na dança. Uma parceria de trabalho que se tornou parceria de vida entre pessoas de lugares díspares, mas que encontraram no seu fazer artístico um sentido diferente e comum que os uniu completamente.

As nossas trajetórias individuais, embora inseridas em ambientes coletivos, seja em escolas ou em companhias de dança, baseadas em buscas factíveis de segurança, cuidado, afetos, longevidade e qualidade na prática da Dança de Salão, nos tornava solitários, cada um em seu ambiente. Nosso primeiro trabalho juntos, no grupo de dança Sidney Teixeira, foi impactante, pois, em nossas conversas, as inquietações pareceram criar ecos e se manifestaram artisticamente em respostas. Durante este trabalho, todas as vezes em que o debate sobre interpretação era levantado, nossos caminhos se entrelaçavam ao percebermos no outro a mesma forma de construir uma poética: preciso conhecer e adaptar meu corpo, entender o enredo para construir minha interpretação.

O resultado desse processo era reconhecido, uma vez que todas as vezes em que havia a necessidade de densidade interpretativa associada à qualidade do movimento, a dupla, então parceiros fortuitos, era acionada.

Foi natural que os objetivos comuns nos levassem a uma parceria mais constante. Inicialmente, apenas com o objetivo de treinar West, firmou-se posteriormente para as outras Danças de Salão, assumindo a condição de parceria de trabalho.

Mas o destino preparava um novo afastamento a ser enfrentado. A pandemia isolou o mundo. Surpreendentemente, esse afastamento físico nos aproximou ainda mais no campo dos ideais artísticos que, já sabíamos, nos unia fortemente.

O retorno precoce, cheio de cuidados, tornou muito produtivo e intenso nosso escasso tempo. A chegada da quase normalidade mundial, porém, escancarou o desconforto que nossas diferenças causavam. Assim, para usar o que nos uniu e contar o que poderia nos afastar aos olhos da sociedade, nasceu a poética Interamor.

A dúvida que ainda restava da efetividade de levarmos à cena a nossa realidade foi sanada pela noção de Dança Imanente, suporte precioso para o nosso fazer artístico. A ideia de não mais buscar um personagem distante, mas de dançar o que se é, o que se vive, certamente, foi o ponto crucial de diferenciação em nossas carreiras artísticas e é um fator determinante

para todas as nossas criações.

A decisão de retratar nossa realidade através da Interamor finalmente escancarou reações que veladamente já eram notadas, ouvidas e sentidas nas entrelinhas do nosso convívio.

Imagem 10 – Quadro ilustrativo.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Foi inquietante perceber o quanto a dança pode tornar visível posicionamentos e conceitos velados ou escondidos, muitas vezes, pelo véu da hipocrisia. O que era invisibilizado torna-se protagonista na cena dançante e não mais pode ser ignorado. Neste contexto, a dança é compreendida como ato de resistência e afirmação de identidades invisibilizadas, os corpos em cena tornam-se corpos políticos que, ao dançarem, fazem emergir histórias silenciadas e corpos historicamente apagados do espaço público e dos discursos hegemônicos (Castelo, 2022).

Levar ao palco nossos corpos, carregados de representatividade em diversos contextos, tornou-se, além de um ato de resistência, um ato de enfrentamento a todo conservadorismo e preconceito latentes na sociedade e que se refletem na comunidade da Dança de Salão. Interamor é uma obra questionadora por si só ao mostrar as infindas possibilidades criativas que as diferenças, sejam elas de qualquer natureza, podem proporcionar.

Através da interação entre arte, vida e militância, Castelo (2022) revela como a dança atua na construção de um espaço de visibilidade para esses corpos e subjetividades,

performando a presença como gesto político de existir, resistir e transformar. Nesse contexto, a dança não apenas representa, mas coloca sob holofotes identidades e narrativas que reivindicam lugar no mundo.

4.1 A sociedade e a cor

O figurino da poética Interamor foi inspirado na ideia de uma vestimenta que remete às realidades de diferentes etnias. Essa concepção surgiu após refletirmos sobre os estereótipos frequentemente associados aos corpos de homens e mulheres negras na Dança de Salão, que os colocam em papéis que retratam pessoas escravizadas ou corpos hipersexualizados. Essa estigmatização dos corpos negros está diretamente ligada à formação histórica do Brasil, especialmente, à institucionalização do racismo no país e à política de branqueamento promovida em âmbito nacional após a abolição da escravidão.

Essa configuração histórica consolidou, no imaginário brasileiro, estereótipos como o do malandro, frequentemente associado à figura do vagabundo. Paralelamente, o malandro também é visto como um sedutor boêmio. Por outro lado, há uma falsa valorização da forma física e da virilidade do homem negro, que, durante a escravidão, era muitas vezes associado à função de reprodutor. Essa construção histórica alimentou o senso comum em torno do fetiche pelo corpo do homem negro, que se vê desorientado ao tentar escapar desses estigmas.

A questão da sexualização dos corpos negros é abordada no artigo Representações sobre o corpo do homem negro: Filme Mandingo - O Fruto da Vingança, de Borsa e Perussatto (2020), que analisam como a sexualização dos corpos negros durante a escravidão perpetuou estereótipos ao longo da história:

Assim, o corpo sempre foi pensado como carne, como pecado, isto é, o corpo, muito além de ser masculino ou feminino, é um elemento cultural. Esse é um aspecto abordado constantemente durante o filme: como o homem negro, no caso um escravo, era visto apenas como um macho reprodutor para outras escravas. Desassociando a imagem do negro à pessoa e o associando apenas, e unicamente, a um corpo sexualizado. (Borsa; Perussatto, 2020, p. 3).

A forma como corpos negros são retratados na cultura, de modo geral, reforça e delimita lugares estereotipados – e na dança isso não é diferente. Essa dinâmica, inclusive, nega a esses corpos espaços de destaque no cenário das Danças de Salão. Analisando de forma clara e direta, até hoje, os maiores expoentes desse gênero ainda são, em sua maioria, pessoas brancas. Podemos citar três nomes amplamente reconhecidos na Dança de Salão: Carlinhos de Jesus,

Jaime Arôxa e Holon Ho. Embora a maioria dos profissionais da Dança de Salão seja composta por homens e mulheres negros, a representatividade em cargos de destaque no setor ainda é extremamente limitada.

Ainda é comum, mesmo atualmente, que cause estranheza que um homem como eu, preto e quilombola, tenha decidido optar pela formação em dança e ir além, aprofundando seus estudos sob a égide de professores que estimulavam esse saber. Nessa condição irrefutável ganhei, então, outra adjetivação, passando a ser conhecido como o “nerd” da Dança de Salão.

Essas questões, e outras relacionadas, ainda são debatidas de maneira tímida. No entanto, encontramos eventos que oferecem palestras sobre a ancestralidade como tema central, colocando em evidência as matrizes culturais presentes nas Danças de Salão. Esses debates nos convidam a refletir sobre as estéticas de cada dança sob o vasto guarda-chuva da Dança de Salão.

Ainda que estejamos avançando nessas discussões, é crucial refletir sobre como a política de branqueamento, também promovida em outros países da América do Sul, apagou profundamente a influência da cultura africana em danças consideradas elitizadas e praticadas majoritariamente por pessoas brancas. Um exemplo é o tango, frequentemente associado a uma matriz europeia, especialmente à imigração italiana, por aqueles que desconhecem a significativa contribuição de pessoas negras para o desenvolvimento dessa cultura. Para compreender melhor esse cenário, recomendo o vídeo-ensaio *As raízes Negro Africanas do Tango argentino*⁶, do canal Caçador de Histórias.

Podemos perceber claramente a forte influência afro-argentina na música e na dança do tango. Apesar das evidências históricas da cultura afro-diaspórica espalhadas por toda a América do Sul, ao pesquisarmos ‘Tango Dança’ na internet, encontramos predominantemente pessoas com características europeias. É fascinante refletir sobre a diversidade de etnias oriundas da África, as particularidades e corporeidades que se misturaram ao longo dos anos, e a imensa contribuição dessa explosão cultural para a dança nas Américas.

Recordo-me de quando meu primeiro professor de dança disse: ‘Você vai ser do samba, eu não te vejo dançando outros ritmos, como tango.’ Ou ainda de um aluno, no início da minha carreira, que comentou que eu trazia uma ‘malandragem natural’. Essas frases, ao serem analisadas, carregam um peso problemático e muito racismo. Hoje, ao refletir sobre essas situações, pergunto-me: será que, se essas pessoas conhecessem a história do tango além do que foi normatizado, essas falas ainda seriam direcionadas a mim?

⁶ Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=f85FVUg_2AU

Ainda durante a Faculdade de Dança, tive a oportunidade de abordar o tema através da performance “Elos”, composta na disciplina Composição Coreográfica, na qual o tema central era abordar como os estereótipos criados através dos tempos, de alguma maneira, interferem em nosso modo de agir e ser. O objeto cênico utilizado, correntes que faziam clara alusão aos grilhões, representavam, no decorrer da performance, os elos psicológicos que doravante nos acompanham.

Por isso, é essencial ocuparmos diferentes espaços e, principalmente, protagonizarmos as narrativas sobre a história do povo negro nas Danças de Salão. Essa é uma estratégia poderosa para intensificar os debates sobre racismo no meio da dança. Além disso, o processo de investigação corporal para a poética Interamor (Corpo-Raiz) nos permitiu adotar um olhar histórico como parte da pesquisa, contribuindo para desmistificar a corporeidade na Dança de Salão. O desconhecimento da história pode afastar potenciais praticantes dessa dança que, em essência, integra múltiplas matrizes étnicas e formas diversas de movimento no espaço e na vida.

A representatividade que carregamos em nossos corpos explicitadas na Interamor, abriu espaço para discussões relevantes dentro da nossa comunidade, destacando a importância de estarmos unidos, de mãos dadas, como aliados. É necessário refletir constantemente sobre tudo o que nos cerca e nos impulsiona como artistas da cena e do salão.

4.2 A sociedade e a idade

“Não importa se faço vinte, quarenta ou sessenta! O que importa é a idade que sinto”.
(José Saramago)

De maneira prática, trago o exemplo das escolas de Dança de Salão que realizam exames de admissão para bolsistas e explicitam a limitação de idade como um critério de classificação. Em muitos casos, entendo que esse argumento relacionado à idade representa uma forma de preconceito, uma vez que, de maneira indireta, sugere que um corpo com idade mais avançada talvez não seja capaz de integrar uma companhia de dança. Meu questionamento é: delimitar a idade não seria, por si só, uma forma de negar a esses corpos espaços de atuação? Quais corpos têm permissão para ocupar esse lugar?

Uma pesquisa da plataforma Infojobs revelou que 57% dos profissionais já enfrentaram alguma forma de preconceito no mercado de trabalho em razão da idade. Essa exclusão também se reflete no universo da dança, destacando um problema profundo que afeta a saúde mental de

peessoas que se sentem marginalizadas ou socialmente isoladas devido à sua idade, em um espaço que poderia e deveria ser democrático, inclusivo e acolhedor. É crucial refletir sobre como associamos a prática das Danças de Salão tradicionais a pessoas mais velhas, já que isso delimita e posiciona esses grupos em lugares predefinidos. Por exemplo, quando o idoso está na condição de aluno, sua presença é vista como algo natural. Entretanto, ao se considerar seu ingresso no âmbito profissional, há uma forte resistência, expressa por meio de violências simbólicas que se repetem constantemente, moldando um senso comum no meio das Danças de Salão.

Incluir esses corpos na Dança de Salão, seja qual for o âmbito, requer um profundo conhecimento do corpo, visando prevenir lesões as quais até mesmo corpos mais jovens estão sujeitos. Conhecer as estruturas corporais envolvidas na técnica específica de cada dança é essencial para democratizar ainda mais a prática da dança. Metaforicamente, estou falando de observar um degrau anterior à técnica preestabelecida das danças a dois. A respeito disso, Suely Carvalho (parceira de dança) diz:

Apesar de ter começado tarde no ballet para os padrões habituais, aos 12 anos, sempre considerei que a dança fez parte de toda a minha vida.

Com o tempo, flutuei entre várias modalidades da dança; jazz, moderno, contemporâneo e, após uma longa pausa, quando cursei medicina, encontrei-me na dança de salão.

Desde sempre observava lesões graves em praticantes ainda jovens, algumas vezes tão limitantes que deixar a dança era a única e dolorosa solução.

Então, profundamente apaixonada pela dança, aprendi, desde sempre, ainda que empiricamente, a proteger meu corpo para que pudesse aproveitar essa prática durante longo tempo e com boa qualidade.

Esse empirismo que sempre utilizei ganhou eco e substância quando firmei parceria com o professor Wallesson. Ali encontrei campo fértil para pensar e preparar o corpo, o que levaria ao cuidado, longevidade e qualidade que sempre busquei.

Essa combinação, que é a essência do estudo, foi então colocada à prova na concepção, criação e realização da poética INTERAMOR, composta na íntegra utilizando essas bases. O ápice dessa poética foi alcançado no Campeonato Nacional de Bolero, coroando a obra com o 1º lugar.

Nossa flagrante diferença de idade, porém, ainda que a qualidade do trabalho fosse inquestionável, não impediu que eu entrasse em contato com o tão famigerado etarismo. Era, e ainda é, muito comum ouvir comentários como: “Nossa! Nessa idade você ainda dança?” “Como você consegue?”

Mesmo durante e após o campeonato, nossas diferenças sociais, etárias e étnicas eram tópicos frequentemente abordados. Notei ainda que o fato de ser mulher superdimensionava o etarismo. Parecia muito mais impressionante uma mulher conseguir resultados expressivos na prática dançante comparada a um homem com as mesmas conquistas e na mesma faixa etária.

Toda forma de discriminação deve ser combatida, impedindo que essa prática possa minar sua experiência, confiança e a inquestionável qualidade

da obra apresentada.
(Depoimento de Suely Carvalho).

A Dança de Salão está inserida em uma dinâmica patriarcal explicitada diretamente pela forma como as mulheres que quebram expectativas predeterminadas são enxergadas e julgadas em relação às suas escolhas profissionais. O medo do julgamento também é decisivo na hora de expor suas fragilidades através da dança, contrariando o caminho natural que a arte deveria seguir. Sobre esse mister, a pesquisadora Carol Castelo, em sua pesquisa, intitulada Poéticas paridas: a Dança como política de aparecimento, diz:

Em termos metafóricos, “jogar pedra na mulher”, infelizmente, é uma prática social comum, a pedra vem de várias formas, vem do patriarcado, da família, da religião, as pedras vêm de todos os lados, vêm de nós mesmas quando nos cobramos demasiadamente, criamos e cultivamos pedras ao longo de nossas próprias vidas. (Castelo, 2022, p. 122).

4.3 A sociedade e o impacto

Em uma competição nacional, a poética Interamor se destacou desde o início por se apresentar como uma obra que trazia no seu fazer algo inquietantemente novo para o universo essencialmente tradicionalista da Dança de Salão.

De seus atores, com claras diferenças, até a forma como foi apresentada, levou o observador mais atento a notar que haviam mensagens fortes ditas de maneira diferente, ainda que não verbalizadas.

A impressão de estranheza causada inicialmente passou a ser de estímulos claros e percepções individuais profundas. Cada espectador foi tocado de maneira diferente e assim também foi a reação de cada um à poética. Encontramos pessoas felizes relatando se sentirem finalmente representadas por nós, bem como pessoas aos prantos pelo mesmo motivo.

Dentre os relatos que recebemos, resolvi finalizar este capítulo com o depoimento de Yasmini Zangrando que, particularmente, nos deixou profundamente tocados:

Uma vez me disseram algo que marcou minha jornada e minha relação com a dança. Certamente serei traída pela minha memória e não conseguirei repetir as exatas palavras ditas, faz uns dez anos, que me leva a dizer com as minhas próprias palavras: “A dança quando é somente técnica torna-se uma vasta combinação de movimentos biomecânicos que se reproduzem com precisão. Entretanto, adicionando-se o componente emoção, torna-se arte. Ah!... a dança que é a arte de se expressar através do corpo sem dizer uma palavra. Contar uma história, fazer uma confissão, se declarar de amor, de

dor, de saudade. Essa arte que permite com um gesto descrever uma cultura, um povo, uma religião. E quando esses corpos se unem em uma comunhão a três, sim, a três, temos o prazer de ver a cumplicidade entre dois seres e a música. Algo inexplicável que é capaz de encher nossos olhos de lágrimas sem nos darmos conta! Essa comunhão, dada por movimentos coreografados com maestria e milimetricamente pensados, descreve uma história de união, tango, bolero e West Coast com tempero do carimbó, um pouco de Gene Kelly (Singin' in the Rain), por que não? Técnica impecável sim, mas com o componente principal, uma história de amor. Superação, força e representatividade entre um homem, uma mulher, movimentos, música, técnica, a dança. Todos juntos conectados como deve ser. E assim, voltando ao início desse texto, honrando o real significado do que é a arte de dançar, o Wallesson e a Suely, através de seu trabalho coreográfico são a inspiração desse texto. Que a dança possa ter a alegria de presenciar mais espetáculos como esse. Vida longa a dança. Vida longa a arte."

(Depoimento de Yasmini Zangrando).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou refletir sobre o processo de criação da obra *Bolero Interamor*, tomando como ponto de partida a experiência sensível do corpo em dança e a construção do conceito de *Corpo-Raiz*. Ao longo da pesquisa, foi possível reconhecer que os atravessamentos entre memória, afetos, ancestralidade e práticas corporais alimentaram uma metodologia de criação comprometida com a escuta do corpo como território de saber.

A partir da vivência com a Dança de Salão e de investigações performativas no contexto da Amazônia, compreendeu-se que o corpo, em criação, dança também os seus pertencimentos, evocando não apenas uma estética, mas uma ética do movimento. O método de preparação corporal desenvolvido se mostrou capaz de articular subjetividades e coletividades, permitindo que o corpo dançante se afirme como campo de expressão política, sensível e poética.

A noção de *Corpo-Raiz*, descrita ao longo da dissertação, revelou-se potente para pensar o corpo que se funda no chão, que escuta o tempo, que reverbera memórias e que, ao dançar, afirma sua existência como ato de resistência e transformação. Essa ideia se manifestou de forma prática e simbólica no *Bolero Interamor*, cuja dramaturgia nasceu do diálogo entre técnica e afetividade, entre estrutura e improviso, entre o toque e o escutar.

Como política de aparecimento, a dança foi compreendida neste trabalho como campo de visibilidade para modos de existir frequentemente silenciados ou invisibilizados. O bolero, enquanto linguagem, foi reapropriado como dispositivo de enraizamento e transgressão, abrindo espaço para repensar as relações entre corpo, território e criação artística no contexto das Danças de Salão.

Por fim, reconheço que esta pesquisa não se encerra aqui. Ao contrário, ela aponta para desdobramentos possíveis em práticas pedagógicas, criações coreográficas e investigações teóricas que tomem o corpo como raiz e rizoma, como lugar de memória e invenção.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BERTINI, E. Neurônios espelho e empatia. **Jornal PUC-SP**, São Paulo, 12 set. 2017. Disponível em: <https://j.pucsp.br/artigo/neuronios-espelho-e-empatia>. Acesso em: 22 jul. 2025.
- BLANDY, L. *et al.* Therapeutic Argentine tango dancing for people with mild Parkinson's disease: a feasibility study. **Frontiers in Neurology**, 6:122, 2015. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/neurology/articles/10.3389/fneur.2015.00122/full>. Acesso em: 26 ago. 2024.
- BOLERO: O que é, significado. **Só Escola**, 3 jul. 2023. Disponível em: <https://resumos.soescola.com/glossario/bolero-o-que-e-significado/>. Acesso em: 21 maio 2024.
- BOLSANELLO, D. P. **Educação somática**: ecologia do movimento humano, pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.
- BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, 2005.
- BORSA, M. E.; PERUSSATTO, M. K. Representações sobre o corpo do homem negro: Filme Mandingo - O Fruto da Vingança. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 10, n. 2, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/100454>. Acesso em: 13 out. 2020.
- CASTELO, C. C. S. **Poéticas paridas**: a dança como política de aparecimento. Tese (Doutorado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2022. Disponível em: <http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/15537>. Acesso em: 29 mar. 2024.
- COMO dançar o Front Ocho | Tango Argentino, 2012. 1 vídeo (3 min. 36 seg.). Publicado pelo canal Howcast. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=y_87AEw7sXs. Acesso em: 29 ago. 2024.
- GONÇALVES, A. R. P. **Defendendo o pavilhão**: a dança autoral das escolas dos casais de mestre-sala e porta-bandeira das escolas de samba de Belém do Pará. Dissertação (Mestrado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2014.
- HACKNEY, M. *et al.* Dancing for balance: feasibility and efficacy in oldest-old adults with visual impairment. **Nursing Research**, 62(2), p. 138-143, 2013. Disponível em: https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/2013/03000/dancing_for_balance__feasibility_and_efficacy_in.10.aspx. Acesso em: 26 ago. 2024.
- HANNA, T. A conversation with Thomas Hanna. **Somatics**: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, v. 8, n. 2, p. 50-56, 1991.

KOHLER, E. *et al.* Hearing sounds, understanding actions: action representation in mirror neurons. **Science**, v. 297, p. 846-848, 2002.

LACERDA, B. R. **O bolero na mídia e na paisagem sonora mundial e brasileira**. 2005.

LAMEIRA, A. P.; GAWRYSZEWSKI, L. G.; PEREIRA JR. A. Neurônios Espelho, **Psicologia USP**, 17(4), p. 123-133, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/LDNz5B6sgj84PT5PfhJJtmx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 ago. 2024.

MARÇAL, M. B. **O estudo da propriocepção** – aplicado à formação do professor em artes. Curitiba: Editora CRV, 2019.

MENDES, A. F. M. **Dança imanente**: uma dissecação artística do corpo no processo criativo do espetáculo Avesso. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Escola de Teatro e Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/27316>. Acesso em: 20 jan. 2023.

MILLER, J. **A escuta do corpo**: sistematização da técnica Klauss Vianna. Campinas: Papirus, 2007.

MOREIRA, A. N. P. **Salão Compartilhado**: um estudo sobre a condução compartilhada entre dama e cavalheiro na dança de salão. Monografia (Graduação em Dança) – Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.

POEWE, W. A história natural da doença de Parkinson. **Journal of Neurology**, v. 253, p. vii2–vii6, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17131223/>. Acesso em: 27 ago. 2024.

ROSÁRIO, R. L. O ensino da técnica da dança clássica sensível, singular e perceptível a partir da experiência com o método GYROKINESIS®. **Revista Estud(i)os de Dança**, v. 2, n. 1, p. 1-17, 2024.

SANTOS, S. M. P. **A conexão dançante**: Ampliação das possibilidades de condução em dança a dois. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Departamento de Artes, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/server/api/core/bitstreams/1d99e709-d62f-4c2e-b489-0c48e4158902/content>. Acesso em: 29 mar. 2024.

SLINGSHOT Technique – West Coast Swing, 2021. 1 vídeo (44 seg.). Publicado pelo canal Rolf and Karin. Disponível em: https://youtube.com/shorts/NXpK8F_HSKY?feature=shared. Acesso em: 29 ago. 2024.

UMILTÀ, M. A. *et al.* I know what you are doing. a neurophysiological study. **Neuron**, 31, p. 155-165, 2001.

WILSON, R. A.; FOGLIA, L. Embodied cognition. In: ZALTA, E. N. (ed.). **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**. 2017. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/embodied-cognition>. Acesso em: 29 ago. 2024.